

*Dla mojego Taty,  
najukochańszego Dziadka  
na świecie*

# Wstęp

Babciu, Dziadku, dziękuję Ci za zaufanie. To dla mnie wielki zaszczyt móc gościć w Twoim domu.

*Babciu, Dziadku, poMocy!* powstało rok temu jako kurs realizowany przez internet. Było to rozwiązanie dobre, choć nie idealne, bo nie każdy chciał lub mógł z niego skorzystać. Co więcej, słowo „kurs” sugerowało, że masz się czegoś nauczyć, a moją intencją nie było to, żeby Cię zmieniać! Chciałam raczej pokazać i wyjaśnić pewne kwestie, a równocześnie pozostawić Ci wolność wyboru. Mam nadzieję, że przygotowana na podstawie kursu książeczka, którą trzymasz teraz w dłoni, będzie dla Ciebie pięknym prezentem. Potraktuj ją, proszę, jako przewodnik po krainie bliskości i empatii widzianej oczami pokolenia dzisiejszych rodziców. Życzę Ci wielu odkryć, pięknych wzruszeń i mam nadzieję, że nie będzie to lektura jednorazowa, bo zechcesz do niej wracać, a może nawet posłać książeczkę w świat...

Zanim zaproszę Cię do lektury, przeczytaj, proszę, kilka informacji, które ułatwią Ci posługiwanie się książeczką.

W podtytule pojawiają się słowa „empatia” i „bliskość”. W treści książki używam ich wymiennie z innymi wyrażeniami. Jeśli coś będzie niejasne, możesz skorzystać ze słowniczka zamieszczonego na końcu książki.

W książce znajdziesz fragmenty oznaczone gwiazdką, która sygnalizuje, że sięgamy trochę głębiej. Jeśli masz ochotę i gotowość dowiedzieć się czegoś więcej, zapraszam Cię do ich przeczytania. Możesz również je pominąć. Być może zechcesz wrócić do nich później. Jeśli są dla Ciebie niejasne, a chciałabyś/chciałbyś je zrozumieć, zapytaj swoich dzieci, na pewno wytłumaczą Ci te kwestie.

W trakcie lektury napotkasz również zadania do wykonania. Pod koniec rozdziału podaję możliwe odpowiedzi, jednak pamiętaj, że tutaj nie ma jednej, słusznej wersji, więc nawet jeśli Twoje propozycje będą się różniły od moich, to i tak będą OK.

Więszym wcięciem oznaczyłam te fragmenty, w których dzielę się anegdotą, historią z życia wziętą. Mam nadzieję, że te przykłady umilą Ci lekturę i pomogą uwierzyć, że NVC i RB to nie naukowe teorie, a realna pomoc w zwykłych sytuacjach, z jakimi spotykamy się na co dzień.

## Rozdział 1

Czym dla mnie jest *Porozumienie bez przemocy* i *Rodzicielstwo bliskości*?

Babciu, Dziadku, będę zwracała się do Ciebie w ten sposób. Nie gniewaj się na mnie za to. Jestem mamą, mam kochanych rodziców — dziadków swoich córek, mam również swoją wspaniałą babcię Irenkę.

Nazywam się Basia Bielaniak i dzielę się moją wiedzą na temat *Porozumienia bez przemocy*. Pracuję przez internet,

dlatego że w ten sposób docieram do większej liczby osób. Uczę rodziców, bo sama nauczyłam się wszystkiego na sobie, na własnych błędach, na własnej skórze, niestety – również na skórze moich dzieci i pozostałych członków mojej rodziny. Jest za nami mroczny okres, w którym nie byłam ani dobrą, ani szczęśliwą mamą, a moje dzieci również nie były szczęśliwe ani radosne, chociaż na pozór wszystko było dobrze. Z potrzeby zmiany i szukania czegoś lepszego, czegoś, co będzie bardziej odpowiadało potrzebom mojej rodziny, zaczęłam uczyć się *Porozumienia bez przemocy*. Najpierw od mojej pierwszej trenerki Marzeny Kopty, potem od certyfikowanych trenerek — Agnieszki Pietlickiej, Elżbiety Więclaw i jeszcze wielu innych osób.

Dziś sama dzielę się moim rozumieniem *Porozumienia bez przemocy* i chcę pomóc Ci zrozumieć, dlaczego Twoje dzieci wybierają coś tak całkowicie odmiennego od Twoich metod wychowawczych. Chcę pomóc Ci zrozumieć, co nimi kieruje.

— Czy to jest przeciwko Tobie?

— Czy uważają, że Twoje metody nie były dobre?

— Czy podważają Twoje metody wychowawcze?

— Czy może mają do Ciebie żal, że zostali źle wychowani?

**Nic z tych rzeczy!**

Wszystkiego doświadczyłam na własnej skórze i mogę Cię zapewnić, że inny wybór to nie jest wybór przeciwko Tobie.

Ktoś mi powiedział, że kiedyś mieliśmy w domu telewizory czarno-białe, potem kolorowe kineskopowe, a teraz w większości domów są telewizory z płaskim ekranem o coraz większej przekątnej. Tutaj zmiana nikogo nie dziwi, wszyscy ją akceptujemy. To się dzieje niepostrzeżenie. Poznikały nasze kineskopowe, wielkie klocki. Świat wokół nas się zmienia. Zmiany te dotyczą także psychologii, wychowania czy systemu edukacji. Unowocześniają się sklepy, technika i wiele innych rzeczy i właśnie dlatego, że jest inaczej, zmieniamy się też my, rodzice, i sięgamy po inne metody niż te, które miałaś/miałeś do dyspozycji Ty. I to nie jest przeciwko Tobie, tak jak telewizor z płaskim ekranem nie jest przeciwko temu kineskopowemu. Życie przyniesie nam jeszcze inne rozwiązania, ale dziś chcemy wybierać to, co nam służy, to, co jest dla nas dobre.

W poszczególnych rozdziałach tej książki poruszę również zagadnienia związane z *Rodzicielstwem bliskości*, chociaż ja zetknęłam się z tym pojęciem dopiero, kiedy moje dzieci były już duże.

Jeżeli Twoje dzieci wychowują swoje maluchy w *Rodzicielstwie bliskości*, to być może dziwi Cię:

Wspólne spanie w jednym łóżku — jak długo dzieci tylko chcą,

Karmienie na żądanie — jak długo dzieci tylko potrzebują,

Noszenie — ile tylko dzieci zapragną,

Reagowanie na każdą potrzebę, na każdy grymas, na każdy krzyk.

Być może kusi Cię, żeby obronić swoje dzieci i powiedzieć: *Nie rozpieszczaj, zostaw, niech się wypłacze, dobrze jej to robi.* Chcesz zasypać swoje dzieci tysiącem rad, najlepszych rad — takich, które sprawdziły się u Ciebie, ale pamiętaj — „telewizor” już się zmienił. Już nie ma powrotu do tego, co było.

Kiedy Twoja córka i Twój syn są szczęśliwi jako rodzice, noszą maluchy w chuście, są radośni, mają przyjaciół, są spokojni, wyspani, to niech to będzie najlepsza reklama *Rodzicielstwa bliskości*, a dla Ciebie najlepsze zapewnienie, że to, co robią, jest dobrym wyborem. Robią dobrze dla siebie, tak wybrali i to im służy. To oczywiście nie oznacza, że Ty nie możesz już dziś powiedzieć, że wolałabyś/wolałbyś, żeby to wyglądało inaczej, bo za Twoich czasów było tak i tak. Jasne, że było, ale dziś też może być po prostu inaczej. Chcę Cię prosić, żebyś, Babciu, przyglądała się temu, żebyś, Dziadku, po prostu na to popatrzył z takim zdziwieniem: *Ojej, to dziś może być inaczej.* Nie wiem, czy lepiej — powstrzymajmy się od oceniania — po prostu dzisiaj jest inaczej.