

# Rodzice powinni być prawdziwymi ludźmi. Wywiad z Jesperem Juulem



Wywiad z Jesperem Juulem. Zdjęcie: Copyright © by Wydawnictwo MiND & Familylab Association

**Jeśli nic już nie działa, to spróbujcie powiedzieć dziecku prawdę!**

[Wywiad z Jesperem Juulem](#)

Rozmawia Ivana Gradišnik (Familylab Słowenia)

**Ivana Gradišnik:** [Jeśli spojrzymy na dzisiejszy świat, to widzimy wokół siebie dużo niepewności i lęku, a do tego brakuje autorytetów, na których można by się oprzeć. Wszystko wydaje się dozwolone. Jak to wpływa na współczesne rodzicielstwo?](#)

**Jesper Juul:** Myślę, że znajdujemy się w jakimś stadium przejściowym i to potrwa jeszcze jedno albo dwa pokolenia. Kiedyś rodzice mogli czerpać wsparcie od ludzi dookoła, ponieważ większość dzieliła te same wartości. Kiedy spytało się sąsiadkę, nauczyciela, matkę albo nawet teściową o zdanie na jakąś kwestię wychowawczą, to otrzymywało się mniej więcej tę samą odpowiedź.

Dzisiaj można zrobić dwie rzeczy: albo dowiedzieć się, co na dany temat mówi nauka – co nie jest łatwe, ponieważ wielu badaczy przeczy sobie nawzajem – albo spytać samego siebie, jakim chcę być rodzicem, jakimi chcę żyć wartościami. Mamy absolutną wolność wyboru pod tym względem, co jest zresztą przyczyną stresu numer jeden. Wielka wolność oznacza bowiem wielką odpowiedzialność: jesteśmy tylko my i nasze wybory.

Czasem mówię o czymś takim jak konstruktywna niepewność. Rodzice, którzy pozwalają sobie być niepewni w relacji z dzieckiem, w rzeczywistości dają sobie całkiem niezłą radę, ponieważ są zaangażowani, zaciekawieni, szukają nowych rozwiązań i są otwarci na zmiany.



O autentyczności rodziców w relacjach z dzieckiem. Wywiad z Jesperem Juulem.  
Zdjęcie: Pixabay

**Kiedy rodzice grają role mamy i taty**

**Czy chce Pan powiedzieć, że współcześni rodzice tak czy siak czują się niepewni jako rodzice, a ukrywanie tego może być destrukcyjne?**

**Jesper Juul:** Tak, to jest destrukcyjne, ponieważ wtedy zaczynamy grać rolę. Zaczynamy grać mamę albo tatę, a potem dziecko zaczyna grać rolę dziecka i robi się naprawdę kiepsko. Kiedy rodzic jest konstruktywnie niepewny swojego rodzicielstwa, wtedy chce o tym rozmawiać: najpierw z partnerem, potem z dzieckiem, a na końcu z przyjaciółmi. To niesamowite, ile można wynieść z rozmowy z dzieckiem!

Gdy naprawdę nie wiesz już, co robić, kiedy jesteś u kresu sił i bliska załamania, to co możesz jeszcze zrobić? No, najpierw się załamać, usiąść i rozplakać się, a potem twoje dziecko z pewnością podejdzie do ciebie i zapyta, co się stało. Możesz wtedy powiedzieć mu prawdę: „Po prostu nie wiem, co mam zrobić. Chciałabym, żeby było tak i tak, ale nie wiem, jak to osiągnąć”. Bardzo często w takich sytuacjach dzieci same podzuczają pomysły. Dzieci są zawsze bardzo pomocne.

**Jednak rodzice zatają swoje obawy. Czy to dlatego, że boją się, że dzieci mogłyby to wykorzystać?**

**Jesper Juul:** Myślę, że to nie jest wyjaśnienie, tylko wymówka. To tradycja nakazuje, żeby rodzic znał odpowiedzi na wszystkie pytania i wiedział wszystko lepiej niż dziecko. Przekonanie to pochodzi z czasów, kiedy wychowanie polegało na prowadzeniu wojny z dzieckiem, a dorosły nigdy nie mógł ujawniać swojej słabości. Ale dzisiaj możemy sobie na to pozwolić i dlatego powtarzam rodzicom, że jeśli nic już nie działa, to niech spróbują po prostu powiedzieć dziecku prawdę.

Dam przykład. Spotkałem kiedyś parę rodziców, oboje byli pedagogami. Przyszli do mnie, ponieważ ich ośmioletnia córka moczyła się w nocy. To znaczy, kiedy miała trzy lata, przestała to robić, ale po dwóch latach znowu zaczęła. Rodzice wymienili mi całą litanię metod, które wypróbowali, ale nic nie pomogło.

Powiedzieli to, co zawsze rodzice mówią w takich sytuacjach: „Próbowaliśmy już wszystkiego! Zupełnie nie wiemy, co mamy teraz zrobić”. Wyraziłem swoją opinię, że ich córka jest już dość duża, żeby samodzielnie odpowiadać za własną higienę, i poradziłem, że byłoby najlepiej, gdyby po prostu powiedzieli jej całą prawdę. „Ale my już to zrobiliśmy! Wiele razy mówiliśmy jej, że chcemy jej pomóc” – odpowiedzieli. „Nie, powiedzcie jej tę prawdę, którą właśnie mi wyznaliście.

Przygotujcie ciepłą czekoladę, usiądźcie razem i wyznajcie córce, że przez cztery lata staraliście się jej pomóc, ale ponieśliście porażkę: «Teraz już zupełnie nie wiemy, co mamy robić. Ale rozmawialiśmy z takim panem, który powiedział nam, że jesteś już dość duża, żeby sama odpowiadać za to, gdzie robisz siusiu. Chcielibyśmy przekazać ci całkowitą odpowiedzialność za twoją higienę»,. Kiedy powtórzyli jej dokładnie te słowa, ona nie mogła uwierzyć. „Naprawdę?” - pytała. „Tak, teraz już nie będziemy się w to wtrącać” - potwierdzili. Po dwóch dniach skończyły się jej kłopoty z moczeniem w nocy. Sama siebie wyleczyła.

Oczywiście, można było wyrazić swoją bezradność także w inny sposób, na przykład: „Nie wiem, co się z tobą dzieje! Próbowaliśmy już wszystkiego, ale nic nie pomaga. Chyba coś jest z tobą naprawdę nie w porządku!”. To ta sama prawda, tylko wyrażona w inny sposób, bez zachowania równej godności dorosłego i dziecka.

### Dziecko jako projekt rodzica

Dotknął Pan już trzech podstawowych wartości, o których pisze Pan w swoich książkach: równej godności, odpowiedzialności i autentyczności. A czwarta z nich to integralność.

**Jesper Juul:** Integralność także gra rolę w tej historii. Jeśli zamieniasz swoje dziecko albo jego problemy w swój osobisty projekt, to naprawdę zaczyna być źle. Nieważne, czy dotyczy to jakiejś praktycznej sprawy jak moczenie się w nocy, czy czegoś, co rodzic sobie tylko wyobraża, na przykład: „Moje dziecko zbyt wolno rozwija się w porównaniu do innych” albo „Moje dziecko jest za bardzo aktywne w porównaniu do innych”. Istnieje bardzo wąska granica pomiędzy rzeczywistością a fantazją.

W Szwecji często spotykam rodziców, którzy pragną, aby ich dziecko było cały czas szczęśliwe. Cały czas! Przecież to niemożliwe! Kto jest szczęśliwy przez cały czas? Nikt. Kiedyś miałem o tym wykład i wstał pewien słuchacz, który powiedział: „A ja właśnie mam nadzieję, że moje dzieci są szczęśliwe. Każdy rodzic sobie tego życzy”. Owszem, tylko że jest wielka różnica pomiędzy życzeniem sobie, żeby dziecko było szczęśliwe, a zrobieniem z tego własnego projektu na życie. Kiedy twoje dziecko staje się projektem, przestaje być osobą i zamienia się w rzecz. Coś takiego to naruszanie dziecięcej integralności - tak samo jak wypróbowywanie na nim dwunastu metod nauki higieny. Dziecko zaczyna czuć się wtedy coraz bardziej przedmiotem!

Co się dzieje z dzieckiem, które rodzic uczynił swoim projektem?

**Jesper Juul:** Wtedy dzieją się dwie rzeczy. Po pierwsze, dziecko będzie dostawało olbrzymie dawki rodzicielskiej uwagi i będzie mu z tym dobrze. Jeśli chcesz zrobić ze swojego pięcioletka gwiazdę tenisa, musisz poświęcić mu mnóstwo uwagi. Dziecko jest łatwo oszukać - więc całą tę uwagę będzie brało za miłość. Ale jeśli coś przestanie funkcjonować w waszej relacji, to ono zacznie brać winę na siebie: „Widzę, że rodzice mnie bardzo kochają. To ze mną musi coś być nie w porządku”. Druga rzecz, jaka może się zdarzyć, to - zazwyczaj w wieku nastoletnim albo nieco później - kryzys osobisty, które wiąże się z tym, że człowiek nie ma pojęcia, kim naprawdę jest. Dzieci pragną za wszelką cenę zadowolić swoich rodziców, więc jeśli mama i tata chcą, żebym był tenisistą, to zrobię wszystko, żeby zostać tenisistą. Ale w ten sposób w pewnym momencie zatracę samego siebie, przestanę wiedzieć, kim naprawdę jestem, czego chcę, co jest dla mnie ważne. Wtedy może pojawić się depresja, narkotyki, alkohol.

Kilka pokoleń wstecz rodzice mieli wobec dzieci w większości ambicje natury społecznej. „Chcę, żeby mój syn przejął mój warsztat, naszą firmę rodzinną itd.”. Wszyscy wiemy, jak nieszczęśliwe dzieci były z tego powodu! Ale teraz ambicje są głównie natury finansowej, edukacyjnej lub emocjonalnej. Na przykład w niektórych krajach są to głównie ambicje materialne: każde dziecko musi mieć co najmniej pięć par firmowych butów albo coś w tym rodzaju. Mama i tata będą pracować na dwa etaty i brać nadgodziny, żeby tylko na to zarobić. To się może wydawać szalone, ale tak właśnie jest. Chcemy, żeby nasze dzieci miały lepsze życie niż my, nawet jeśli nasze życie wcale nie było takie złe. Ale chcemy, żeby im było lepiej, i to nas całkowicie zaślepia.

**Kiedy dziecko wychowuje się „pod kloszem”**

**Czy to „zaślepienie” odpowiada za epidemię dzieci, które wydają się samolubne, bezwzględne dla innych, a w domu zachowują się jak mali tyrani?**

**Jesper Juul:** Tak, ponieważ mają rodziców, którzy chcą, żeby ich życie było rajem. Ci rodzice nie lubią konfliktów, nie chcą, żeby dzieci się frustrowały, nie chcą, żeby były nieszczęśliwe, boją się je niechcący skrzywdzić... To sprawia, że dzieci spędzają kilka pierwszych lat życia bez prawdziwych ludzi wokół siebie. Widzą tylko uśmiechnięte twarze, więc skąd mają wiedzieć, że inni ludzie też mogą mieć własne pragnienia, potrzeby, granice, gorsze chwile i różne inne ludzkie cechy? Takie dzieci nie mają szansy prawidłowo rozwinąć zdolności do empatii ani zrozumienia dla gestów, wyrazu twarzy czy zachowania innych ludzi.

Rodzice muszą być autentyczni, czyli zachowywać się jak prawdziwi ludzie. Tymczasem eksperci im tłumaczą, że przede wszystkim powinni wyznaczać dzieciom granice. To nieprawda. Nie muszą wyznaczać granic dokoła swoich dzieci, tylko być prawdziwi i osobiści w kontakcie z nimi.

Neuronauka potwierdza, że dzieci, które w ogóle nie doświadczają frustracji w okresie pierwszych dwóch i pół lat życia, tracą bardzo istotną część rozwoju mózgu, kiedy powstaje powiązanie między lewą i prawą półkulą, które odpowiada za zdolność do empatii. Oczywiście, mózg rozwija się przez całe życie i zawsze można to zmienić, ale rodzice muszą skończyć z odgrywaniem swojej roli. Powinni zacząć wreszcie być prawdziwi w kontaktach z dzieckiem. Muszą nauczyć się

mówić „Nie” - szczególnie matki. Na przykład, zupełnie w porządku jest powiedzieć do dziecka: „Odejdź stąd. Chcę teraz poczytać gazetę”.

### Rodzice muszą być prawdziwymi ludźmi

#### Jak można przekonać rodziców, żeby byli prawdziwi?

**Jesper Juul:** Najwięcej powiedzą wam o tym dwie moje książki: *O granicach* oraz *„NIE” z miłości*. Podstawowa zasada jest taka, że dzieci same są prawdziwymi ludźmi. Owszem, można mieć różne wyobrażenia o raju na Ziemi dla dziecka, ale tylko na początku. W pewnym momencie staje się jasne, że dwoje ludzi nie może żyć obok siebie bez co najmniej dwudziestu pięciu konfliktów dziennie. Konflikt powstaje wtedy, kiedy ty masz jedno życzenie, a twoje dziecko ma inne. Coś takiego zdarza się bez przerwy!

#### A kiedy konflikty stają się destrukcyjne?

**Jesper Juul:** Konflikty stają się destrukcyjne, kiedy powtarzają się wciąż i wciąż na nowo w tej samej postaci. W ich przedmiocie nic się nie zmienia, ale ton robi się coraz bardziej agresywny. Nie należy jednak mylić destrukcyjnych konfliktów z normalnymi procesami rozwojowymi, które tak bardzo frustrują rodziców. Wielu z nich chciałoby chyba, żeby ich dzieci dojrzywały szybciej niż się da. Potrzeba co najmniej pięciu lat, żeby dziecko zintegrowało reguły i wartości swojej rodziny, ale wielu rodziców pyta: „Czy naprawdę muszę wszystko powtarzać pięćset razy?”. Dokładnie tak! Trzeba wszystko powtarzać pięćset razy, ponieważ dzieci w tym wieku potrzebują właśnie takiego przyjaznego i empatycznego przewodnika.

Wychowanie odbywa się właściwie mimochodem, ponieważ dzieci uczą się poprzez interakcję z nami. Nie trzeba nic specjalnie robić! Dzieci obserwują, jak rozmawiamy z innymi ludźmi i jak się zachowujemy.

Jeśli będziemy je pouczać: „Powiedz panu «Dzień dobry»”, to może i wydukają „Dzień dobry” ze spuszczoną głową, ale czy tak naprawdę nauczą się prawdziwej uprzejmości? Albo jeśli w przedszkolu każe im się przeproszać za to, że popchnęły inne dziecko, to czy mówiąc mechaniczne „Przepraszam”, nauczą się, co to znaczy żałować, że się kogoś skrzywdziło? Dzieci uczą się, jak być uprzejmym, kiedy widzą rodziców, którzy uprzejmie traktują innych ludzi. Nie trzeba ich tego specjalnie uczyć, powtarzając: „Powiedz «Dziękuję»”. Same to podchwycą, kiedy rodzice będą mówić „Dziękuję”.

### Nie zawsze trzeba być miłym

#### Co to znaczy tak naprawdę być osobistym i prawdziwym?

Ciągle uczy się nas, że powinniśmy być mili i uprzejmi dla innych ludzi. Uważam, że kod społeczny jest bardzo dobry w sklepie, w autobusie albo na spotkaniu ze znajomymi, ale nie w bliskich relacjach w rodzinie. Kiedy rodzice skarżą się, że dzieci ich nie słuchają, to pytam ich, w jaki sposób się do nich zwracają. Wtedy okazuje się, że mówią: „Chciałabym, żebyś to i to zrobił”.

Nic dziwnego, że dziecko ich nie słucha, bo zwrot „Chciałabym” nadaje się raczej do tego, żeby kupić bułkę w piekarni, a nie do rozmowy w domu. W domu trzeba mówić: „Chcę...”! To jest prawdziwy język osobisty. Być może niektórzy się oburzą: „Jak to? Przecież to niegrzeczne”. Większość z nas, a szczególnie kobiety, ma problem, żeby jasno wyrażać swoją wolę. To dlatego, że przez wiele lat uczono nas, że nasza wola jest zagrożeniem dla innych.

Dzieci zawsze mówią wprost: „Chcę ciastko!” albo „Chcę więcej ciastek!”. A dorośli wkraczają i korygują: „Należy mówić «Chciałbym dostać ciastko»„. A potem takie dzieci dorastają, wchodzą w związki, biorą ślub i nie są w stanie z siebie wydusić, że chcą czegoś albo że czegoś sobie nie życzą. Nauczono ich, że mówienie wprost o swoich potrzebach jest złe i nielojalne.

### Przykład z praktyki psychologa

Mogę podać przykład z mojej praktyki. W pewnej grupie terapeutycznej była bardzo inteligentna czterdziestodwuletnia psycholożka, która miała olbrzymi potencjał. Problem w tym, że prawie w ogóle z niego nie korzystała. W pewnym momencie zapytałem ją: „Posłuchaj, kiedy wreszcie zaczniesz czerpać ze swojego potencjału? Czy przez resztę życia też zamierzasz być tylko taką grzeczną dziewczynką?”. Najpierw poczuła się urażona, rozplakała się i wyszła. Ale następnego dnia wróciła i powiedziała: „Chcę z tobą porozmawiać!”.

Kiedy usiedliśmy z całą grupą, wyznała: „Nie spałam przez całą noc. Wiem, że to, co powiedziałaś wczoraj, było prawdą, i wiem, dlaczego. Kiedy dorastałam, moja matka ciągle mi powtarzała: «Nie możesz odstawać od reszty! Musisz dopasować się do norm». Mówiła mi to wprost i nie wprost”.

Kobieta ta miała olbrzymi potencjał, ale brakowało jej odwagi, żeby z niego korzystać wobec swoich dzieci, wobec męża czy w swojej pracy. Sądziła, że najważniejsze to być miłym dla innych - i nie odstawać od reszty. Oczywiście, nie ma nic złego w byciu miłym, ale nie da się zbudować osobistych relacji z ludźmi na byciu miłym. Nie można rozwiązać żadnego problemu z kolegą w pracy, z szefem, a w szczególności z członkami własnej rodziny przez to, że jest się miłym.

Niektórzy ludzie próbują być autentyczni i dochodzą do wniosku, że to wspaniałe, a inni się tego boją. Ta kobieta stwierdziła: „Teraz czuję się jakbym była naga. Nagle zaczęłam być osobista w tym, co mówię i robię, i to jest tak, jakbym zdjęła ubranie w miejscu publicznym”. Kiedy człowiek staje się osobisty, to odsłania się i może zostać zraniony. To jest cena, jaką trzeba zapłacić za autentyczność.

- Wywiad przeprowadziła Ivana Gradišnik (Familylab Słowenia), przekład z języka angielskiego Dariusz Syska
- Copyright © by Wydawnictwo MiND & Familylab Association
- Tytuł i śródtytuły pochodzą od Redakcji

**Nasze książki dla rodziców**



Jesper Juul O granicach Kompetentne relacje z dzieckiem  
najnowsza książka



Alfie Kohn, Mit rozpieszczonego dziecka. Stereotypy na temat wychowania, książka.



Jesper Juul, Nie z miłości, mądrzy rodzice, silne dzieci. Jak być asertywnym w rodzinie,  
książka.

Artykuły Jespera Juula dla rodziców

- 1 Autentyczność i autorytet rodzica. Jak reagować na agresję dziecka?
- 2 Jak reagować na ataki złości dziecka? Bezradność jako sposób na złość i agresję dziecka
- 3 Autorytet osobisty rodzica a poczucie własnej wartości. Artykuł Jespera Juula
- 4 Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności? Co robić, gdy dziecko ogląda w Internecie pornografię?
- 5 Zachowania rodziców wobec dzieci. Zasada równej godności i traktowanie dzieci poważnie
- 6 Czego potrzebują dzieci od swoich rodziców? Rodzicielskie przywództwo według Jespera Juula

© by Wydawnictwo MiND & FamilyLab Polska