

Jak najbliższym powiedzieć: NIE!

[Strona główna](#) » [Psychologia](#) » Jak najbliższym powiedzieć: NIE!

Nawet jeśli sądzisz, że jesteś asertywna i potrafisz bronić swoich interesów w pracy i w związku z partnerem, to w obliczu członków własnej rodziny bywasz kompletnie bezradna. Tańczysz, jak zagrają. Milcząco godzisz się na wszystko, kiwasz głową, a potem jesteś na siebie wściekła. I nieszczęśliwa. Sztuka odmawiania rodzinie nie jest łatwa. Ale warto ją opanować. Dla świętego spokoju.



Pewnie ten, kto wymyślił słynne powiedzonko, że z rodziną dobrze wychodzi się tylko na zdjęciu, sam miał problem z mówieniem "nie" swoim bliskim. A popularność tego powiedzenia dowodzi, że jest to problem niezwykle powszechny. Dlaczego? Z dwóch podstawowych powodów. Po pierwsze, dla rodziców, ciotek, dziadków, nigdy nie przestajemy być dziećmi. Oni ciągle chcą się nami opiekować, dawać nam dobre rady, pomagać, nawet jeśli w praktyce oznacza to rzucanie kłód pod nogi (im pewnie wydaje się, że budują w ten sposób most, po którym bezpiecznie przejdziemy nad życiową przepaścią). Po drugie, wychowano nas w szacunku dla osób starszych. "Jesteś smarkulą, nie odzywaj się tak do wuja!", "Jak będziesz w moim wieku, to będziesz mogła się wtrącać, a teraz siedź cicho" - znasz to skądś?

Mentalna kokarda

"Pamiętam Ełę, kiedy miała trzy lata. Na wakacjach nosiła taką wielką, żółtą kokardę...Za każdym

razem, gdy na nią patrzę, widzę ją właśnie taką" - powiedział tata ponad 40-letniej Eli, gładząc ją po policzku. To słodkie, że jest na świecie choć jeden mężczyzna, który widzi nas młodsze, niż jesteśmy. Choć może nie aż tak młodsze. Ale cóż, nie można mieć wszystkiego. Większość rodziców "zawiesza się" na jakimś etapie naszego rozwoju, jak stary komputer z przeładowaną pamięcią. Tata Eli nie jest wyjątkiem. Te lata, gdy Ela była malutka, należą do jednego z najważniejszych okresów w jego życiu. Więc to naturalne, że często wraca do tych wspomnień. Ale to, że on widzi w Eli trzylatkę, której płaczą się nogi na prostej drodze, sprawia, że, choć dziś Ela dobiega pięćdziesiątki, on nadal traktuje ją jak malucha. We wszystkich sferach życia. Jest urażony, gdy Ela samodzielnie podejmie jakąś decyzję, podpowiada jej, na kogo powinna głosować w wyborach, prawi kazania, gdy Ela z mężem późno wróćą do domu po jakiejś balandze (mieszkają wszyscy razem).

Całe życie Ela przedefiniowała w mentalnej kokardzie, jako mała córeczka tatusia. Nawet jej mąż przyzwyczył się do tej sytuacji i mówi do żony "córciu", jak teść. Eric Berne, twórca Analizy Transakcyjnej, psychologicznej metody, opisującej relacje międzyludzkie, z pewnością szybko by to wyjaśnił. Berne uważał, że każdy z nas może w kontaktach z innymi występować z trzech pozycji: dziecka (impulsywnego, bezradnego), rodzica (apodyktycznego, narzucającego) i dorosłego (partnerskiego, asertywnego). Rodzic dojdzie do porozumienia z dzieckiem - będzie grozić, rozkazywać, egzekwować, a dziecko będzie słuchać. Dorosły dogada się z dorosłym - będą prowadzić dyskusje na równym poziomie. Ale rodzic nigdy nie będzie współpracować z dorosłym - na tej linii będzie iskrzyło. Rodzic będzie wydawać dyrektywy, a dorosły wciąż będzie czuć się poniżany, ośmieszany, traktowany nieadekwatnie. Gdy Ela miała trzy lata, a nawet osiemnaście, kontakt z ojcem na zasadach rodzic i dziecko był na miejscu. Teraz powinni zachowywać się oboje jak dorośli. Ale, być może tata Eli nie ma tej świadomości. Jak Ela powinna mu to dać do zrozumienia?

CO ROBIĆ?

Gdy rodzic przyprawia ci mentalną kokardę...

■ Stosuj technikę zdartej płyty. Powtarzaj mu do znudzenia: "Jestem dorosła, pamiętasz?". Ważny jest ton - nie napastliwy, nie płaczliwy i nie agresywny. Spokojny i opanowany. Tak mówią ludzie dorośli!

■ Nie tłumacz bliskiemu swoich racji za wszelką cenę. Nie mów: "To nie dlatego nie zrobiłam tak, jak ty chciałaś/chciałeś, że nie szanuję twojego zdania..." lub "Masz rację, ale w tej sytuacji...". Poplątanymi wyjaśnieniami dajesz do zrozumienia, że masz wątpliwości.

■ Trzymaj dystans fizyczny. Ten, kto występuje z pozycji rodzica, spacyfikuje cię do pozycji dziecka, jeśli pozwolisz mu przekroczyć granice cielesne. O wiele trudniej jest być pewnym swego zdania na kolanach taty czy w objęciach mamy lub cioci. Rozmówca próbuje cię przytulać? Powiedz: "Przepraszam cię, ale nie chcę, żebyśmy się teraz obejmowali. To mnie rozprasza. Dokończmy rozmowę przy stole".

Do poczytania

■ "Czyje to właściwie życie?", Nina Brown, wyd. Rebis. Doradca personalny i specjalistka od kobiecych dusz podpowiada, jak przejąć kontrolę nad własnym losem, jak stawiać na swoim i z uśmiechem na twarzy osiągać zamierzone cele. W bojach z rodziną ta książka jest nieodzowna.

■ "Kieruj swoim życiem", Wayne W. Dyer, wyd. Santorski. Książka o tym, jak nie poddawać się manipulacji, i jak wielkie instytucje, firmy, a także pojedynczy, bliscy nam ludzie, próbują wejść nam na głowę dla własnych korzyści. O tym, jak się nie dać i dlaczego to takie ważne. Ciekawa lektura.

