


Konflikty w rodzinie

Katarzyna Dworaczyk

natuli



Wydawnictwo *Natuli*
Wydawca *Michał Dyrda*
Prowadzenie publikacji *Aleksandra Brambor-Rutkowska*
Redakcja merytoryczna *Alicja Szwinta-Dyrda*
Konsultacje *Aneta Stępień-Proszewska*
Redakcja językowa *Adrian Kyć*
Korekta *Agnieszka Fryszak*
Ilustracje *Aleksandra Sz wajda*
Projekt okładki *Emilia Kucharczuk*
Projekt typograficzny i skład *Bogumiła Dziedzic*
Zdjęcia autorki na okładce *Jacek Kordus*

© Natuli, 2021 / natuli.pl

© Katarzyna Dworaczyk, 2021 / katarzynadworaczyk.com

Wydanie pierwsze

Szczecin 2021

ISBN 978-83-66057-63-0

Wydrukowano w Zakładzie Poligraficznym Moś i Luczak w Poznaniu

Spis treści

Wstęp.....	7
1. Czym jest konflikt	9
2. Nasze dzieciństwo i przekonania dotyczące konfliktów.....	17
Utarte ścieżki zachowań	21
3. Czym jest SNO	27
S – słyszę i powtarzam.....	28
• „Powtarzam” to nie to samo co „zgadzam się”	30
• Język pozytywny	30
• „Ona jest głupia” nie zamieniamy na: „Słyszę, że ona jest głupia”	32
N – nazywam potrzeby.....	33
• Być po stronie dziecka.....	36
• Mówiąc przepraszam, warto sprawdzić, czy jesteśmy „u kogoś” czy „u siebie”	37
• Włączmy ciekawość.....	38
• Czym są potrzeby	39
• Dlaczego nie prosimy o to, czego chcemy	47
O – otwieram przestrzeń na rozwiązania	50
• Powtarzajmy każdy pomysł.....	52
• Pobawmy się w szukanie rozwiązań	52
• Filtry, które obowiązują przy wyborze pomysłów.....	54
• Co w sytuacji, gdy dziecko odpowie: „Nie wiem, co można zrobić”	55
• Sprawdzajmy, gdzie są nasze granice	56
• Możemy nie zgodzić się na propozycję dziecka.....	58
4. Cykl reakcji stresowej.....	61

5. Wyzwania podczas towarzyszenia w konfliktach.....	69
Kiedy nie mediujemy	69
• Kiedy nasze granice są przekraczane	69
• Kiedy nie chce nam się mediuwać	70
• Kiedy i tak będzie, jak chcemy, żeby było	71
• Kiedy dzieci się biją	71
Konflikty czasami nie są przyczynowo-skutkowe	72
Konflikt jako sposób na rozładowanie napięcia związanego z inną sytuacją	74
Gdy ktoś nie dostanie tego, czego potrzebuje	76
„To nie fair!!!” – co naprawdę kryje się pod tymi słowami	77
Mediacja między dwojgiem (i więcej) dzieci	81
Nastolatki	85
6. Dzieci, których potrzeby są brane pod uwagę, biorą pod uwagę potrzeby innych	91
Autonomia jest ważna	98
Intencja, czyli „to było niechcący”	103
Konflikt między dorosłymi (partnerami)	105
SNO i praca	111
Kiedy pojawia się frustracja	112
Rola neuronów lustrzanych	114
7. Zakończenie	117
Bibliografia	118

Wstęp

Jako osoba urodzona w stanie wojennym od małości uczyłam się szukania sposobów, jak mieć to, czego potrzebuję. Tak jak pewnie większość z was słyszałam „nie marudź” od taty i „nie męcz mnie” od mamy. Szukałam więc innych rozwiązań i pomysłów na to, by było tak, jak mi się podoba.

W końcu sama zostałam mamą. Gdy moje dziecko uderzało w wyższe tony, wracały do mnie słowa rodziców i kosztowało mnie sporo pracy, energii, czasu i majątku, by zachować się inaczej niż oni. (Kiedyś policzę, ile wydałam na kursy, terapie i książki oraz ile czasu przeznaczyłam na rozwój wewnętrzny). Zakwestionowałam system rozwiązywania konfliktów, który przekazano mojemu pokoleniu. Nasi rodzice nie mieli dostępu do takiej ilości literatury, warsztatów i wykładów jak my. Nie było Porozumienia bez Przemocy¹, mikrokregów naprawczych², mediacji, rodzicielstwa bliskości, myśli Jespera Juula³. Połączyłam swoją wiedzę na temat

¹ Porozumienie bez Przemocy (PBP, ang. *Nonviolent Communication, NVC*) – metoda porozumiewania się opracowana przez Marshalla B. Rosenberga. Dzięki zwróceniu uwagi na takie aspekty komunikacji jak uczucia i potrzeby podnosi szansę na wyeliminowanie przemocy w dialogu.

² Metoda mikrokregów naprawczych – stworzona przez Dominica Bartera metoda rozwiązywania konfliktów, która łączy sprawiedliwość naprawczą z Porozumieniem bez Przemocy.

³ Jesper Juul – duński terapeuta rodzinny i pedagog o światowej renomie. Był jednym z liderów przelomu we współczesnej pedagogice. Zawdzięcza się mu odejście od wychowania autorytarnego z jednej strony oraz od permissywizmu z drugiej. Propagował idee szacunku i współdziałania w relacjach z dzieckiem oraz dojrzałe przywództwo dorosłych.

NVC z doświadczeniem terapeutycznym z Systemu Wewnętrznej Rodziny⁴ oraz mikrokęgów i stworzyłam własny model towarzyszenia w sytuacjach konfliktowych, który pośrednio z nich wypływa. Po paru latach stosowania SNO (S – słyszę i powtarzam, N – nazywam potrzeby, O – otwieram przestrzeń na rozwiązania; opisałam tę metodę szczegółowo w rozdziale 3) nadal jestem pod wrażeniem, jakie fantastyczne efekty daje powtarzanie lub parafrazowanie tego, co mówią inni. Jak prawdziwe usłyszenie tego, o czym mówią, pozwala im się uspokoić i poczuć ważnymi. Jak pytanie: „Co można zrobić w tej sytuacji?“, buduje poczucie wartości i sprawczości.

Moim celem jest zmiana społecznego podejścia do konfliktów i relacji. Zależy mi, by dzieci samodzielnie poznały sposoby dojścia do rozwiązań problemów, a nie zapamiętywały same rozwiązania. By gdy znajdą się w trudnej sytuacji, zamiast wejść w galop myśli „jestem beznadziejna” lub „oni są beznadziejni”, przeznaczają swoją energię na poszukiwanie sposobów, które pozwolą im zadbać o siebie i innych. Energię, która zazwyczaj jest przeznaczana na szukanie winnych, lepiej wykorzystywać do sprawczego szukania rozwiązań. I to jest początek zmiany społecznej.

natuli

⁴ System Wewnętrznej Rodziny (SWR, ang. *Internal Family Systems*, IFS) – nowoczesne podejście terapeutyczne opracowane przez terapeutę systemowego Richarda C. Schwartza, założyciela IFS Institute na podstawie jego doświadczeń z klientami.

Czym jest konflikt

Z pewnością znacie sytuację, gdy jedno dziecko mówi do drugiego, że jest głupie. Potem to drugie wrywa mu zabawkę, a wtedy to pierwsze je uderza. Zaczyna się płacz, razem biegną do rodzica i obwiniają się nawzajem. A gdyby się zastanowić, o co tak naprawdę chodziło każdemu z dzieci? Na czym im zależało? Jak się w tej sytuacji czuły? Być może w zrozumieniu tego konfliktu pomogłoby zobaczenie wielu perspektyw. Być może scenariusz tego wydarzenia wyglądałby wówczas zupełnie inaczej. A może przyszedłby taki moment, kiedy ta dwójka powiedziałyby sobie, czego chce, i poszukałyby rozwiązań?

W tradycyjnym ujęciu konflikt to sytuacja, kiedy ludzie mają różne pomysły na to, co zrobić w danej chwili, i wydaje im się, że ich pomysły się wykluczają. Może im się również wydawać, że ich rozwiązanie jest jedyne lub najlepsze. Zamierzają przekonać drugą osobę, że ma być tak, jak oni chcą⁵.

⁵ A przecież może być zupełnie inaczej, bo jak słusznie zauważa Monika Szczepanik: „Konflikt jest szansą tylko wtedy, gdy przyjmujemy, że strony są sobie równe. Gdy pozbedziemy się założenia, że mój pomysł jest najlepszy, a twój najgorszy. Gdy ani ja, ani moje potrzeby, ani też moje pomysły nie są ważniejsze od ciebie, twoich potrzeb i pomysłów. Kiedy jesteśmy równoważni, czyli mamy takie samo znaczenie, łatwiej w konflikcie o rozwiązanie oparte na scenariuszu „wygrany–wygrany”, czyli o stworzenie takiej przestrzeni, w której mimo różnych marzeń możliwe jest wypracowanie rozwiązania uwzględniającego potrzeby obu stron” (taż, *Jak zrozumieć się w rodzinie*, Natuli, Szczecin 2020).

Niniejsza książka przedstawi inne podejście do rozumienia konfliktów i radzenia sobie z nimi. Ludzie (i mali, i duzi), którzy w obliczu konfliktu przeznaczają siły na szukanie rozwiązania korzystnego dla wszystkich, mają w życiu łatwiej, mocniej wierzą w siebie, są bardziej ufni. Dzieci, które od małości przyzwyczajamy do tego, że inni zwracają uwagę na ich potrzeby i dążą do zgody, w przeszłości, zamiast kłaść, że nie mogą znaleźć żelazka, bo „w tym domu nikt nie odkłada rzeczy na miejsce”, wypraszają sobie spodnie prostownicą do włosów. Już kilkulatek na komunikat rówieśnika: „To jest głupia zabawa”, mogą powiedzieć: „To wymyślmy taką, która będzie pasowała nam wszystkim”.

Jest ogromna różnica między rozwiązywaniem konfliktów dzieci i towarzyszeniem im w konfliktach. Na następnych stronach przeczytacie o tym drugim podejściu. Zależy mi na rozwoju samodzielności u młodych ludzi, korzystaniu z ich potencjału i kreatywności, budowaniu ich poczucia własnej wartości oraz nauce podejmowania decyzji, które będą uwzględniały wszystkie zaangażowane w konflikt osoby. **Aby tak się stało, warto towarzyszyć dzieciom, zamiast rozwiązywać sprawę za nie.**

Większość z nas wzrastała w systemie wypracowanym przez wcześniejsze pokolenia, opartym na władzy i powiedzeniu o dzieciach i rybach. Naszą normą jest dorosły, który mówi, jak ma być, daje kary, gdy nie jest tak, jak miało być, i grozi, by w przyszłości było tak, jak być powinno. W konflikcie dorosły zwykle pyta, kto zaczął, a potem daje karę.

W innych, choć wciąż dalekich od ideału sytuacjach dorosły nakazuje, jak dzieci mają się zachować:

- „Przestańcie się kłócić”.
- „Przepróś go”.

- „Uspokójcie się”.
- „Oddaj jej to, co wzięłaś”.
- „Nie będziecie się już dzisiaj razem bawić, skoro nie umiecie się dogadać”.
- „W takim razie to zabieram, skoro nie może być spokojnie”.
- „Każdy do swojego pokoju, zejście mi z oczu”.
- „Jesteś mądrzejsza, ustąp”.
- „Jesteś starszy, ustąp”.

Z łatwością możemy wymienić jeszcze inne zdania, które słyszeliśmy w dzieciństwie i których obiecaliśmy sobie nigdy nie powiedzieć do naszych dzieci (a być może powtarzamy je nawykowo).

Te zwroty są tak powszechne, że nawet się nie zastanawiamy, jakie znaczenie niosą, co mogą zrobić z dziecięcym poczuciem własnej wartości i jak bardzo rozpalają cichy wewnętrzny albo głośny zewnętrzny bunt dzieci. Dlaczego tak się dzieje? Przyczyn może być wiele (robimy to m.in. z bezradności, nawykowo) i jeśli nie szukamy alternatywy w książkach i na warsztatach, sięgamy po to, co znane i automatyczne.

A dlaczego dzieci buntują się przeciw tym zakazom? Żeby to zrozumieć lub poczuć, wystarczy, że przypomnimy sobie jakąkolwiek karę wymierzoną nam przez rodziców lub nauczycieli. Czy według nas była sprawiedliwa? Czy czuliśmy się wysłuchani podczas sytuacji konfliktowej? Czy jeśli konsekwencje naszych wyborów były dla innych trudne, to opiekunowie zwrócili uwagę na nasze intencje? Mogliśmy się wypowiedzieć? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedzieliśmy „nie”, wiemy już, dlaczego rozwiązywanie konfliktów za dzieci nie jest właściwym wyjściem.

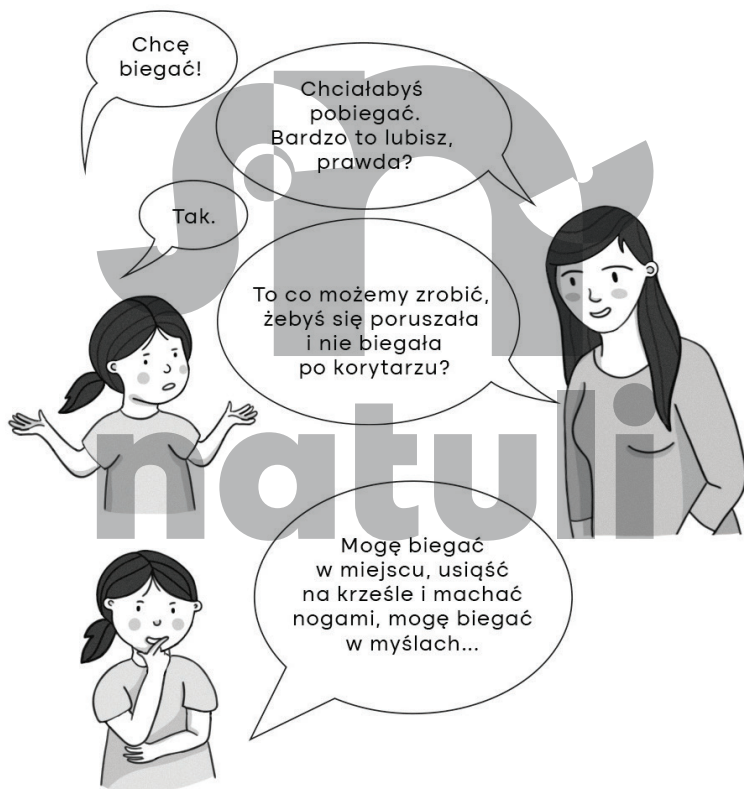
Przyjrzyjmy się dwóm scenkom i zobaczymy, jak dziecko reaguje, gdy jego potrzeby są wzięte pod uwagę:

- Zaraz wychodzimy na angielski, zbieraj się, proszę.
- Mam! Ale ja jeszcze buduję zamek!
- Chciałbyś jeszcze się pobawić, tak?
- Tak.
- To co możemy zrobić, żebyś pobudował i żebyśmy zdążyli na angielski?
- Ja nie chcę dzisiaj iść. Zobacz, jaki zamek!
- Bardzo mi się podoba. Słyszę, że nie chcesz iść. Tak bardzo chciałbyś zostać i budować?
- Jak to zostawię, to przyjdzie Rafał i na pewno mi zniszczy.
- Ach, to co możemy zrobić, żeby budowla była bezpieczna i żebyś poszedł na angielski?
- Schowaj ją.
- Dobrze. Masz pomysł gdzie?
- Lub:
- Za dwie godziny przyjeżdżają twoi kuzyni.
- O nie! Na pewno mi to zepsują.
- Chciałbyś, żeby twoja budowla przetrwała, co? Bardzo się nad nią napracowałeś.
- No tak, a wiesz, jacy oni są.
- Jacy?
- Zabierają wszystkie zabawki? I na pewno mi to zepsują!
- To co możemy zrobić, żeby było fajnie i żeby kuzyni bawili się tylko tym, na co się zgadzasz?
- Schowasz mi to w garażu? Oni tam nie wchodzi, bo nie lubią pajaków.
- Pewnie, że schowam, chcę, żebyście miło spędzili czas i żeby twoja budowla przetrwała nienaruszona.

Zamiast wchodzić w przepychankę „nie zniszczą” – „zniszcza!”, „trzeba się dzielić” – „ale ja to budowałem cztery dni!” albo stwierdzać „czy o wszystko musisz robić aferę”, bardzo szybko udało się

znaleźć rozwiązanie, które zadba o wszystkich zainteresowanych. Gości też – dzieci wolą przecież spędzać czas z chętnym do zabawy kuzynem.

Tym razem przyjrzyjmy się scenkom w przychodni i zobaczymy, jak dziecko reaguje, gdy jego potrzeby są wzięte pod uwagę:



Jak natomiast wygląda rozmowa, gdy potrzeby dziecka nie zostają wzięte pod uwagę:



A jak prezentuje się dalsza część dnia:



Nic nie pogarsza atmosfery w domu bardziej niż dziecko, które wciąż pokazuje nam, jak jest zranione nieuwzględnianiem jego potrzeb. Według mojego doświadczenia dzieci, które słyszą „tak” dla swoich potrzeb, częściej mówią „tak” naszym potrzebom. Natomiast te, które słyszą „nie”, zwykle odpowiadają „nie”. Chciałabym, żeby nie służyło to temu, by dzieci i dorośli zawsze się zgadzali, tylko temu, byśmy byli dla siebie przychylni. Przypomina to trochę napelnianie zbiornika – gdy dzieciom nie brakuje autonomii, nie muszą o nią walczyć (np. nie zgadzając się na to, co proponujemy, jak w przykładzie rysunkowym). Gdy nie brakuje im uwagi, nie muszą o nią walczyć (np. kiedy podczas pracy zdalnej co godzinę zwracamy się do dziecka i rozmawiamy z nim przez pięć minut, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że będzie ono często wchodzić do naszego pokoju i wołać, że czegoś chce).

Co ważne, nie piszemy tu o żadnym magicznym zabiegu czy cudownej metodzie wychowawczej, działającej zawsze i od razu. Chodzi o naturalny proces, w którym dziecko reaguje na rodzica z ufnością, bo wie, że jego potrzeby będą wzięte pod uwagę.

