

KŁATWA GRZECZNEJ DZIEWCZYNKI

Jak wychować prawdziwą dziewczynę,
która będzie odważna i pewna siebie

RACHEL SIMMONS

ISBN: 978-83-7746-068-9

format 141/218, oprawa miękka ze skrzydełkami

liczba stron: 252

cena: 39,90 zł



Propagowanie wizerunku Grzecznej Dziewczynki – zawsze miłej, uprzejmej, skromnej i bezinteresownej – skłania dziewczęta do pielęgnowania w sobie cech charakteru, które w istocie ograniczają wewnętrzną siłę i możliwości. Rachel Simmons, bazując na ćwiczeniach, z których korzysta w pracy z dziewczętami, rodzicami i pedagogami, zapoznaje czytelnika ze strategią rozwijającą asertywność, odporność i szczerłość. U podłoża poglądów autorki leży przekonanie, że najcenniejszym darem, jaki możemy ofiarować dziewczętom, jest swoboda, nie tylko wsłuchiwanie się w swój wewnętrzny głos, ale także postępowania w zgodzie z nim.

Żywię głęboką nadzieję, że dziewczęta zdadzą sobie sprawę z wagi słów Rachel i wprowadzą jej nauki w życie.

– Rosalind Wiseman, autorka Queen Bees and Wannabees

Każda matka, która chce wychować autentyczną, odważną córkę, będzie wdzięczna za rozsądne uwagi pani Simmons.

– Dr Michael Thompson,
współautor Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys

Przekonujący wywód, wspaniałe pióro i wciągające przykłady Simmons pomagają czytelnikom zrozumieć różnicę między potulnością a autentyzmem.

– Mary Pipher, autorka Reviving Ophelia i Seeking Peace

O AUTORCE

Rachel Simmons to autorka bestsellera z listy „New York Timesa” *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls*, pierwszej książki zajmującej się zjawiskiem agresji wśród dziewcząt. Pracując z nastolatkami, rodzicami i nauczycielami na całym świecie, tworzy strategie zapobiegające agresji i przywracające dziewczętom kontrolę nad własnym życiem. Simmons, jest założycielką Instytutu Przywództwa dla Dziewcząt, doradza szkołom i organizacjom na całym świecie.

Spis treści

Wstęp	9
CZĘŚĆ I.	
MĄPA ŚWIATA GRZECZNEJ DZIEWCZYNKI	21
Rozdział 1. Mit dotyczący inteligencji emocjonalnej dziewcząt	23
To nic takiego	27
Wstyd za uczucia: nie mogłam powstrzymać emocji	33
Utrata panowania: sezon na huragany emocjonalne	35
Rozdział 2. Czy ona jest na mnie wściekła? Rytuały komunikacyjne	
Grecznej Dziewczynki	43
Jak działają domysły	46
Krajobraz dziewczęcych domysłów	49
Domysły na temat intencji: wiem, czemu tak się dzieje	49
Zakładając najgorsze	52
Domysły dotyczące uczuć: wiem, co ona czuje	53
Powinna wiedzieć, co czuję	55
Rozdział 3. Dobra sprzeczka: konfrontacja dziewcząt	59
Wstyd	62
Ja tego nie zrobiłam	65
Nie obraż się, ale	69
Płacz	71
Przeprosiny	72
Rozdział 4. Czarne i białe: dziewczęta i uwagi	81
Dziewczęta i krytyka	82
Ona mnie nienawidzi	85
Wszystko albo nic: „Robię coś naprawdę źle”	87
Rodzice	90

Rozdział 5. Dziewczyna wyrusza w świat: rozbicie szklanego sufitu	97
Konflikt zawsze dotyczy sfery osobistej	99
Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to mówisz	104
Dziewczęcy terror na boisku	109
Rozdział 6. Moja córka, ja sama	115
Poskromienie Dobrej Matki	124
Alarm	126
CZĘŚĆ II.	
ZDJĘCIE KLĄTWEY	131
Rozdział 7. Wprowadzenie do części II: Od Dobrej Dziewczynki	
do Dziewczyny Prawdziwej	133
Czuję, więc jestem: budowanie inteligencji emocjonalnej	137
Edukacja emocjonalna	137
Model korzystający ze słów opisujących emocje	139
Rozmawianie o uczuciach	140
Afirmacja uczuć córki	141
Pomaganie dziewczętom w akceptacji emocji	143
Zdefiniowanie wewnętrznych i zewnętrznych uczuć	147
Uczucia wewnętrzne/zewnętrzne	148
Uczucia wewnętrzne i zewnętrzne w domowych pieleszach	150
Jak to powiedzieć?	155
Komunikaty JA	156
Częste błędy w komunikatach JA	157
Niejasność	157
Omijanie wyrażenia uczuć	159
Ucieczka do uczucia zewnętrznego	159
Przemycanie komunikatu ty w komunikacie ja	160
Rozdział 8. Od przypuszczeń do wiedzy	163
Zdefiniuj przypuszczenie	163
Porozmawiaj o konsekwencjach przypuszczeń	164
Kwestionuj przypuszczenia	165
Należy obserwować, a potem pytać	167
Przypuszczenia to małe zdrady	167
Koniec z aluzjami	168
Podkreślaj obowiązki wynikające z przyjaźni	168
Uważaj na aluzje	168
Spójrz z szerszej perspektywy	169
Rozdział 9. Wyjście z ukrycia: mówienie i słuchanie prawdy	171
Zasada nr 1: Nie wracaj do przeszłości	172
Zasada nr 2: Konflikt ma przebiegać między dwoma osobami	172
Zasada nr 3: Powstrzymaj się od przesadnej reakcji.	173

KLĄTWA GRZECZNEJ DZIEWCZYNKI

Panowanie nad przesadnymi reakcjami	173
„Tylko żartowałam” i „nie obraź się, ale”	175
Obnaż logikę „tylko żartowałam”	175
Nazwij rzeczy po imieniu – to agresywne zachowanie	176
Stwórz strefę bez żartów (SBŻ) w swoim domu	176
Wyeliminuj „nie obraź się” ze słownika twojej rodziny	177
Wyjaśnij, jaką cenę w związkach płaci się za używanie „tylko żartowałam” i „nie obraź się”	177
Spytaj, co ją naprawdę dręczy	177
Poszukiwanie alternatyw	178
Pomaganie dziewczętom w przyznaniu się	178
Częste błędy w przyznawaniu się do wkładu w konflikt	182
Łatwe do przeoczenia wkładu w konflikt	183
Sztuka przeproszenia	184
Unikaj mówienia „w porządku”	186
Bądź świadoma, czemu przepraszasz	187
Wiedz, czego się spodziewać	187
Zdefiniuj szczere przeprosiny	187
Wysztańc nawyk szczerych przeprosin	188
Zbieramy wszystko razem: cztery kroki do zdrowego konfliktu	188
Krok Pierwszy: Afirmuj związek	189
Krok Drugi: Użyj komunikatu JA	189
Krok Trzeci: Określ swój wkład	190
Krok Czwarty: Spytaj, jak możecie to razem rozwiązać	190
A teraz spróbuj sama:	191
Cztery Kroki na gruncie domowym	192
Scenariusz:	194
Twoje Cztery Kroki:	194
Ćwiczenie czyni mistrza	194
Przygotowanie córki do konfliktu z rówieśnikami: nie chodzi o to, czy wygrasz lub przegrasz, ale o to, jak rozegrasz potyczkę	195
Rozdział 10. Spokojne przyjęcie krytyki	199
Siła myśli	200
Branie krytyki do siebie – ona mnie nienawidzi	202
Niewidoczny juror	205
Wyparcie	207
Rozmowa z córką na temat zaburzonego myślenia	208
Bądź swoim najlepszym przyjacielem	210
Pielęgnowanie odporności	212
„Krzyczała na mnie”	212
„Był dla mnie podły”	212
Działaj z rozwagą	213
Poznaj siebie	214
Rozróżniaj między krytyką pracy a krytyką osoby	214
Bądź partnerem nauczyciela lub trenera twojego dziecka	215
Wspieraj zdrowe reakcje na krytykę	215

KLĄTWA GRZECZNEJ DZIEWCZYNKI

Niech stanie się to codzienną praktyką	215
Rozdział 11. Zostaw Grzeczną Dziewczynkę za drzwiami	217
Waga ryzyka	217
Porozmawiaj z nauczycielami i trenerami córki	218
Wykorzystaj swoje odkrycia, aby się zastanović, jak pomóc córce.	218
Zidentyfikuj konkretne ryzyko, jakie może podjąć córka	219
Zgłębiaj korzyści płynące z ryzyka	220
Zrób plan	222
Mów z przekonaniem	222
Pytaj i obserwuj	223
Nie postępuj zgodnie z utartym scenariuszem	223
Zachęcaj córkę do wskazywania mocnych stron	224
Zachęć ją do wyrażenia jej mieszanych uczuć związanych z sukcesem ...	225
Niech konflikt będzie otwarty	226
Przyjrzyj się opozycji między Grzeczną Dziewczynką a Wybitnym Sportowcem	227
Stwórz nowe reguły i oczekiwania	228
Oceń zachowanie drużyny w czasie rozwiązywania konfliktu	229
Wprowadź procedurę rozwiązywania konfliktów	230
Rozdział 12. Od Idealnych Matek do Matek Prawdziwych	231
Refleksja	232
Sporządź spis swoich tożsamości	234
Oceń swoją reakcję na gniew córki	235
Plan	236
Ustal rodzicielskie cele	237
Czyny	238
Staraj się mówić prawdę każdego dnia	238
Nagradzaj autentyzm	238
Bądź troszkę „zapatrzona w siebie”	239
Wykształć w niej poczucie wartości	239
Wewnętrzny głos jestestwa	240
Sugerowane odpowiedzi do ćwiczeń z części II	245
Podziękowania	250

Rozdział 1

Mit dotyczący inteligencji emocjonalnej dziewcząt

Już dawno temu założyliśmy, że skoro dziewczęta przepelnia tak wiele uczuć, to muszą też sobie z nimi świetnie radzić. Oczywiście, dziewczęta to głęboko odczuwające istoty, prawdziwe mistrzynie w mówieniu: „Kocham cię”, „Jesteś moją najlepszą przyjaciółką”, „Czy dochowasz sekretu?”, „Podam ci chusteczkę”. Związki okraszają gamą intensywnych emocji od namiętności, przez rozpacz, aż po furię. Uważamy dziewczęta za ekspertów od uczuć¹, a jednak, jak okaże się w tym rozdziale, ich inteligencja emocjonalna² – a w szczególności zdolność do zidentyfikowania, wyrażenia i zaakceptowania pełnej gamy uczuć – jest poważnie ograniczona przez Klątwę Grzeczną

¹ Naukowcy poświęcili wiele czasu na wychwalanie emocjonalnej natury kobiet. Dr Louann Brizendine, autorka bestsellera *Mózg kobiety*, twierdzi, że jeśli ustalimy mapę emocji dla mózgu kobiety i mężczyzny, to połączenia między poszczególnymi obszarami będzie można porównać u mężczyzny do wiejskich drózek, a u kobiety – do autostrad. Autorka pisze, że kobiety używają obu półkul do przetwarzania uczuć, natomiast mężczyźni tylko jednej. „Centrum” formowania emocji i wspomnień jest również większe u kobiet. Inni naukowcy podają, że dziewczynki w wieku dwóch lat mają bogatsze słownictwo emocjonalne niż rówieśnicy – chłopcy. Używają też dwa, a nawet trzy razy więcej słów i mówią szybciej – 250 słów na minutę w przypadku dziewcząt i 125 słów na minutę w przypadku chłopców. Rodzice używają więcej słów wyrażających emocje i okazują więcej uczuć w stosunku do córek.

² Inteligencja emocjonalna ma wiele definicji i może się odnosić do szerokiego zakresu umiejętności. Tutaj jest rozumiana jako zdolność dziewcząt do identyfikacji, wyrażania i akceptacji uczuć.

Dziewczynki. Jeśli pozwolimy, aby mity na temat biegłości dziewcząt w uczuciach wpłynęły na ich wychowanie i kształcenie, to przeoczymy braki w ich rozwoju.

W czasie miesięcy letnich, które spędzam w Instytucie, żyję w dużej bliskości z dorastającymi dziewczętami. Jestem świadkiem ich sporów. Śledzę ich decyzje i poznaję sposób myślenia na temat relacji z innymi. Zauważyłam, że wiele dziewcząt jest emocjonalnymi analfaberkami w kluczowych momentach swego życia. Nie potrafią rozpoznać, co czują, a już na pewno tego wyrazić. Braki w samoświadomości i autoekspresji drastycznie ograniczają możliwość określenia swoich potrzeb i odnalezienia właściwego miejsca w związkach z innymi.

Klątwa Grzecznego Dziewczyny tłamsi inteligencję emocjonalną. Gdy dziewczynki są wychowywane tak, aby zadowalać innych, wówczas uczą się całkiem wcześnie, że pewne uczucia są bardziej akceptowalne niż inne. Rodzice ubierają niemowlęta na różowo i niebiesko, aby odróżnić dziewczynki od chłopców. Podobne rozróżnienia stosują w kwestii uczuć, ucząc dziewczęta, które emocje wypada okazać, a których nie. Na przykład chłopcom mówi się, aby na czyjąś złość lub agresję odpowiadać odwetem. Dziewczynki są uczone poskramiać w sobie gniew i dążyć do pokojowych rozwiązań.

Gdy wartościujemy uczucia, dziewczęta zaczynają kwestionować, a nawet obawiać się swoich trudnych emocji, co często ma druzgocący wpływ na nie same i związki przez nie tworzone. Separują się od swego życia wewnętrznego, unikając autorefleksji tak niezbędnej do podejmowania właściwych decyzji. Separują się również od rówieśników, tracąc zdolność do współodczuwania.

Zakłada się, że reguły dotyczące okazywania uczuć są przekazywane przez rodziców swoim dzieciom. Jednak dziewczęta również same narzucają surowe zasady emocjonalnej ekspresji między sobą. W czasie wywiadów dziewczyny opisywały uczucia jako coś, co powoduje, że odstają od reszty. Okazywanie emocji to towarzyska katastrofa. Pokazujesz, że jesteś słaba, na straconej pozycji. W zaufaniu dziewczęta zdradzały mi, że czują się jak w potrzasku, walcząc z przepelniającymi je emocjami, co w wielu przypadkach prowadziło do zachowań autodestrukcyjnych. Właściwie to, co mi powiedziały o swoich uczuciach, mogło wyjść równie dobrze z ust chłopców.

Emocjonalna inteligencja to brama do spełnienia w każdym aspekcie życia. Uczucia to materia, z której są utkane nasze potrzeby, cele i wybory. Mówimy innym, co czujemy, aby zaprowadzić zmiany w swoim życiu. A jednak pewna drugoklasistka stwierdziła: „Nie chcę mówić o sobie, skupiać się na sobie, nie mam ochoty mówić »Och, dziś miałam trudny dzień«; to brzmi tak, jakbym była samolubna; po co mam wywlekać takie tematy, dołować innych?». Jeśli dla dziewczyn emocjonalna ekspresja jest równa z byciem samolubną lub słabą, to dyskomfort emocjonalny będzie im towarzyszyć także w wieku dorosłym, kiedy od zdolności do wyrażania potrzeb i domagania się swoich praw zależy, czy rozwiną w sobie siłę i potencjał.

Mówimy również innym, jak się czujemy, aby być zauważonym i zrozumianym. Gdy dziewczyna nie ma prawa do wyrażenia swoich emocji, wówczas jest pozbawiana możliwości bycia sobą. Innymi słowy, gdy dziewczyna uważa, że tylko pewne uczucia zostaną przyjęte z aprobatą przez rówieśników i dorosłych, to te części jestestwa, które nie pasują do matrycy, są przez nią tłamszone. Może okazać uczucia jedynie wtedy, gdy jej emocje są tymi właściwymi, albo – co gorsza – gdy udaje właściwe emocje i udaje kogoś, kim nie jest.

W tym rozdziale skupiam się na trzech kluczowych umiejętnościach niezbędnych do rozwinięcia w sobie inteligencji emocjonalnej (IE). To poznanie, wyrażenie i akceptacja swoich uczuć³. Emocje są zazwyczaj opisywane jednym słowem – jestem szczęśliwa, zażenowana, sfrustrowana itp. Różnią się zarówno od myśli, które dotyczą percepcji lub refleksji, jak i czynów, które składają się na nasze zachowanie. Poznanie, wyrażenie i akceptacja uczuć to zdolności wzajemnie powiązane. Jeśli nie znamy swych uczuć, to nie możemy ich wyrazić; jeśli nie umiemy ich zaakceptować, to pewnie też ich nie wyrazimy.

Wiedza o tym, co czujemy, pomoże nam w relacjach z innymi i w życiu wewnętrznym. Gdy Jasmine zakończyła projekt grupowy w Instytucie, zarządziłam specjalną sesję, podczas której każda dziewczyna wypowiadała się na temat pracy rówieśnic. Dwie członkinie

³ Niektórzy badacze i szkoleniowcy mówią o trzech innych sferach IE – samoświadomość i samostanowienie, świadomość społeczna oraz zarządzanie relacjami. Temat jest szczegółowo omówiony w książce Daniela Golemana *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 2007.

grupy skrytykowały Jasmine za zdominowanie pracy zespołu. Jasmine już wcześniej miała szansę na krytykę koleżanek. Gdy słuchała uwag, jej twarz tężała na podobieństwo maski bez wyrazu. Nie patrzyła nikomu w oczy, a po chwili przestała w ogóle reagować. Dziewczęta, które zebrały się na odwagę, aby wyrazić krytykę, były teraz coraz bardziej zaniepokojone. Zastanawiały się, czy Jasmine będzie chciała się odegrać poza sesją, obracając problem pracy grupowej w towarzyski dramat. Dziewczyna nie odezwała się do nikogo, ani do koleżanek, ani do mnie przez resztę dnia.

Bardziej świadoma siebie i swoich emocji dziewczyna zrozumiałaby, że jest nie tylko zagniewana, ale pewnie też zażenowana i dotknięta. Refleksja nad odczuwaną złością mogłaby doprowadzić do zastanowienia się nad incydentem, a nawet nad możliwością innego obrotu sprawy. Świadomość pozwoliłaby dziewczynie kontrolować emocje, myśli i czyny. A tak to one panowały nad Jasmine.

Według eksperta od IE, Daniela Golemana, ten rodzaj inteligencji powoduje, że zamiast być „na kogoś opętańczo wściekłym, potrafimy dojść do refleksyjnego wniosku: »Tak, teraz czuję gniew«, nawet gdy jesteśmy doprowadzeni do białej gorączki”. Gdy uczucie jest zidentyfikowane, dziecko może odnaleźć się w sytuacji i zacząć pracować nad rozwiązaniem. Marc Brackett, psycholog badający IE, pisze, że wiedza na temat własnych emocji pozwala dziecku „zinterpretować i przewidzieć uczucia, motywacje i zachowanie zarówno swoje, jak i innych”.

Gdy ta wiedza nam umyka, wówczas emocje rujną nasz zdrowy rozsądek. Poświęcamy zbyt dużo czasu na przemyślanie pewnych sytuacji, źle je interpretujemy, popadamy w obsesję lub czarnowidztwo. Przytłoczona obrotem spraw Jasmine nie była w stanie przyjąć krytycznych komentarzy i poprawić swego postępowania. Straciła okazję na lepsze poznanie siebie i refleksję nad własną reakcją na niepowodzenie. Zamiast tego jej zachowanie było sygnałem dla reszty, że próby szczerzej rozmowy są daremne, a może nawet niebezpieczne.

Wyrażenie tego, co czujemy, zazwyczaj wnosi zmiany w nasze życie, pomagając nam w przejściu przez sytuacje, które wymagają rozwiązania. W perspektywie krótkoterminowej, wyrażenie uczuć powoduje, że inni robią coś dla nas (lub nie). Gdy mówimy pewnej osobie, że czujemy się urażeni jej zachowaniem, wówczas istnieje szansa, że zostaniemy prze-

proszeni. Milczenie w takiej sytuacji ma swoją cenę. Oto przykład: Maddie nie chciała konfrontacji z przyjaciółką, która odwołała ich wspólne plany, aby spędzić czas ze swoim chłopakiem, więc nic nie powiedziała. Dwa tygodnie później koleżanka powtórzyła manewr, znów pozostawiając Maddie na lodzie. Z biegiem czasu emocjonalna autoekspresja kształtuje podstawy zdrowego związku. Mówienie innym, co czujemy, pozwala im na poznanie nas, a nasze niepowtarzalne reakcje stają się wskazówkami dla ludzi, jak uwrażliwić się na nasze potrzeby.

Gdy *akceptujemy* nasze emocje, to dajemy sobie przyzwolenie na takie, a nie inne odczuwanie. W ten sposób akceptacja swoich uczuć staje się autoafirmacją. Emocje leżą przecież u podstaw naszego prawdziwego jestestwa. A jednak dziewczęta osądzają uczucia, tak jak osądzają każdy skrawek swego ciała przed lustrem. Gdy deprecjonują swe emocje, wówczas zaprzeczają fundamentom własnej tożsamości. Gdy uważają, że czyjeś uczucia są ważniejsze niż ich własne, wtedy milkną, zamiast walczyć o swoje. Nie przyznają się do swoich faktycznych uczuć i w rezultacie mogą udawać, że czują inaczej, oszukując same siebie.

Zachęcamy do lektury!