



# Myszę pozytywnie

I ZDOBYWAM ŚWIAT

*Myśle  
pozytywnie*

I ZDOBYWAM ŚWIAT

# Samorozwój

## POPRAZ SZTUKE



Pamiętacie te pielgrzymki do muzeum? Tę nabożność, z jaką wychowawczynie, zwana przez nich Lufą, bo to był jej ulubiony stopień, stawała przy każdej skorupie, każdym obrazie i w skupieniu się weń najpierw wpatrywała – zdejmowała i wkładała okulary (była krótkowzroczna). A potem odwracała się do nich i dramatycznym gestem wskazywała „dzieło” i opowiadała wam o tym, kto go stworzył, dlaczego, co się wtedy działo w jego kraju... musieliście być czujni, bo potrafiła zniecka zapytać:

– Artur, a tak przy okazji, data reformacji?

I biada była Arturowi, jeśli nie wiedział, a na ogół nie wiedział. Niektórych trochę z nerwów brzuchy bolały, inni stali obojętnie, tępo wpatrzeni w dane dzieło. Inni stali z tyłu i chichotali. Co to się działo, jak Marcin szepnął scenicznym szeptem „nieźle się ten malarz musiał nawalić”, gdy oglądali *Rozstrzelanie* Wróblewskiego.

O rany, myśleliście, że Lufa normalnie trupem padnie. Ale nie padła, tylko poczerwieniała na twarzy jak burak i wyszczała:

– Kto to powiedział?

Marcin nie był tchórzem, a poza tym u Lufy i tak miał przerąbane, więc wyszedł przed szereg. Wokół Lufy stały kujonki ze święcie oburzonymi minami, jakby Marcin im ojca-matkę obraził. A potem za karę musiał całą drugą wojnę na wrywki znać. No, ale sami powiedzcie, czy ten obraz nie jest dziwaczny?



A te lekcje polskiego, pamiętacie? Polonistka też niezła piła była, strasznie wszystko przeżywała, kujonki z nią przeżywały równie mocno, łzy im niemal z oczu kapały, gdy czytała:

*„Nieszczęsne ochędóstwo, żalósne ubiory  
Mojej namilszej cory...  
Już letniczek pisany  
I uploteczki wniwecz, i paski złożone –  
Matczyne dary płone”.*

No ludzie, przecież tego się zrozumieć nie da. Też robiliście wykresy bólu w trenach Kochanowskiego? Tu jeszcze chyba szło do góry, o ile dobrze pamiętam. A zresztą, polonistka przecież

mówiła, że może on to sobie wszystko wymyślił... No to po co tym sobie głowę zawracać?

A Stalker Tarkowskiego? Byliście całą klasą, też z polonistką, o czym to było, trudno powiedzieć, „o dreźnie” – zachichotał znowu któryś, „ach, ach!” zakrzyczały zgorszzone kujonki, a w dzienniku znowu pojawiła się pała z polskiego. I poproszono, by żartowniś pojawił się z rodzicami.

Na koncert laureatów Konkursu Chopinowskiego to połowa klasy poszła. Piekło potem było straszne, bo szkoła cudem załatwiła bilety...

A po każdym takim wydarzeniu – klasówka. Kiedy się urodził, jak długo żył, co chciał wyrazić w swoim dziele, jakich środków wyrazu użył, podaj przykład, uzasadnij...

## *O co chodzi z tą sztuką?*

**O** nas samych? Co nas łączy z tymi ludźmi, którzy żyli często wiele setek lat temu? Którzy nie byli w stanie powiedzieć wprost, o co im chodzi, tylko tak naokoło, żebyśmy się potem męczyli? „Na tym polega wielkość dzieła” – mówiła patetycznie Lufa – „że aktualne jest w każdej epoce”. Hm... Aktualne? To powinniśmy rozumieć. A nie rozumiemy. I niewiele pomagają kolejne klasówki z życia i twórczości wielkiego malarza/poety/reżysera... (skreśl niepotrzebne).

A jednak chodzi o nas samych. Na najgłębszym poziomie wszystkie opowieści mówią o tym samym – o naszym człowieczym byciu w świecie, wśród ludzi, wśród zwierząt. W starożytnych Indiach powstał wielki epos opowiadający o wielkich bohaterach i o toczonej przez nich wojnie. Nazywa się Mahabharata. Opowiadany był najpierw ustnie, potem spisany w różnych rękopisach. Stał się podstawą wielu wybitnych dzieł literackich, teatralnych, a potem filmowych. I do dziś, choć wszyscy wiedzą, co stanie się z danym bohaterem, ulice indyjskich miast pustoszeją, gdy wyświetlany jest w telewizji serial będący ekranizacją tego eposu. Można zapytać, czy im się to nie nudzi, skoro wiedzą, że kto zginie, a kto przeżyje? A jednak nie. Dzieje się tak dlatego, że Mahabharata opowiada o najważniejszych doświadczeniach człowieka, wspólnych nam wszystkim, bez względu na to, kiedy i gdzie żyjemy. Z pewnością macie ukochane książki i filmy, do których wracacie, mimo że wiecie doskonale, co się stanie z bohaterami. A popularność Bonda, Jamesa Bonda (choć czy można zaliczyć go do sztuki? jak myślicie?) buduje się też na tym wspólnym doświadczeniu bycia człowiekiem i pokonywania trudności. Przecież i my wiemy, że Bond wygra walkę. A jednak oglądamy kolejne odcinki.

Jak może chodzić o nas samych w obrazie przedstawiającym rozstrzelanie? Jak można w ogóle takie okropności malować? Choć prawda, w wielu filmowych strzelankach też ludzie do siebie strzelają, ale tam to wiadomo, że to jest na niby, że krew to farba, a wszystkie trupy wstaną, gdy reżyser skończy kręcić

scenę. A tu jest naprawdę, ten Wróblewski widział to na własne oczy...

No właśnie i dlatego to namalował. Najpierw dlatego, że siedziały w nim te sceny. Nie dawały mu spać, jak wam nie dają spać czasami straszne sceny z jakichś horrorów, które oglądacie, nawet nie zdajecie sobie sprawy, że potem przez chwilę będziecie się bać. Przecież po to się ogląda horrory, żeby się bać! A jak w nocy komuś coś się głupiego przyśni, to przecież obudzi się, zapali światło, napije się wody, obróci na drugi bok i pójdzie z powrotem spać, bo duchów nie ma. Ale tamto zdarzyło się naprawdę i takie przeżycia siedzą w człowieku długo. Pamiętacie Borowskiego? Tego od „Pożegnania z Marią”? W końcu samobójstwo popełnił. Zresztą, niektórzy myślą, że i Wróblewski się sam zabił.



Każdy z nas potrzebuje opowiedzieć swoją historię. Zwłaszcza, jeśli przeżyliśmy ją mocno. I każdy z was wie, że jak się komuś to opowie, to potem jest lżej. Artyści też dlatego tworzą – żeby opowiedzieć, co u nich słychać. A czasem, żeby wyrzucić z siebie coś strasznego, Wróblewski namalował kilka obrazów przedstawiających sceny rozstrzelania.

Artyści opowiadają o świecie naokoło nich, o tym, jak ten świat widzą czy słyszą, co czują – choć nie zawsze to ostatnie możemy łatwo odczytać.

Co chciał opowiedzieć nam malarz czy malarze, którzy w ciemności jaskini Lascaux, 17 000 – 15 000 lat p.n.e. malowali te zwierzęta?

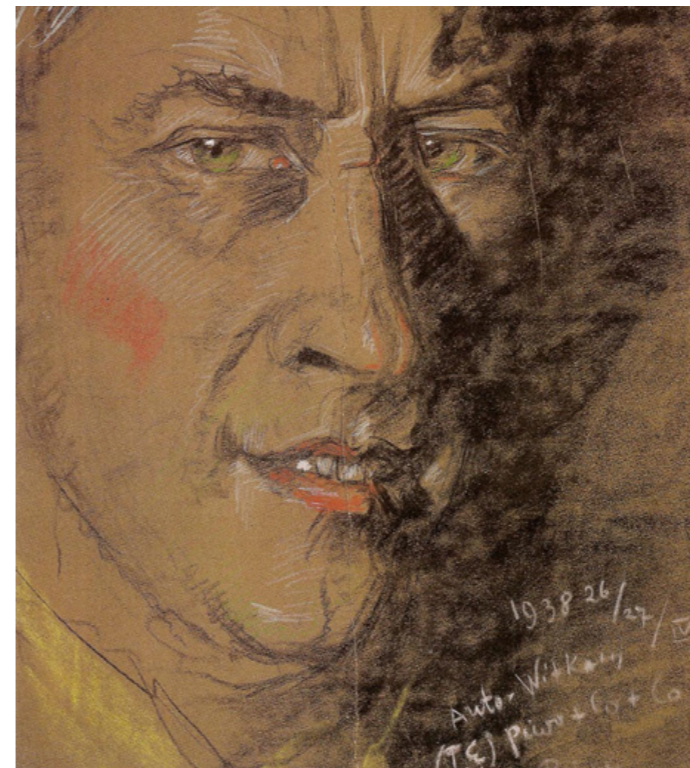


Malowidła w jaskini Lascaux, Francja

O polowaniu? O ucieczce byka? O tym, że się coś udało? A może właśnie się nie udało? Żeby sztuka nam coś powiedziała, musi zacząć działać wyobraźnia.

Oczywiście, Lufa miała rację. I polonistka też. Ważne jest kto, kiedy, z jakich powodów. Ale zarazem nie mają racji. Chyba, że ktoś z was chce być historykiem sztuki – wtedy jak najbardziej to ważne, im więcej wiemy o danym artyście, tym więcej możemy z niego zrozumieć. Dobry historyk sztuki potrafi rozpoznać rękę mistrza, odróżnić oryginał od kopii...

Ale dla zwykłych zjadaczy chleba ta wiedza jest mniej potrzebna. Myślę nawet, że czasem wręcz może przeszkadzać w autentycznym przeżyciu dzieła. Uwaga Marcina, że Wróblewski musiał być nieźle pijany, gdy malował swoje rozstrzelania, nie jest zupełnie głupia. Po pierwsze, może był. Wiecie, że Witkacy nie dość, że nierzadko malował „pod wpływem” i to nie tylko



Witkacy, Autoportret

Nie mówiła Wam tego w szkole Lufa? Może i miała rację, ale ja was traktuję jak dojrzałych młodych ludzi, których chcę prze-

konać, choć trochę, do sztuki. Witkacy uważał, że w ten sposób praktykuje swoją teorię „Czystej formy”. Niejeden artysta to człowiek „odjechany”, jak wy to mówicie, może gdyby nie był, nie byłby artystą?

**A**le nawet jeśli Wróblewski tworzył swoje dzieła na trzeźwo, to jak myślicie, w jakim stanie jest człowiek, który na ulicach swojego miasta widzi, jak obcy żołnierze rozstrzelują jego mieszkańców? Nie jest to stan zwyczajny, na pewno. Co może czuć taki człowiek? Przerazenie? Gniew? Bezradność? Chęć zemsty? Ma pewnie poczucie, że świat mu się w kawałki rozpada, kiedy widzi, że ludzie padają na ziemię jak szmaciane lalki. Zapytacie mnie, skąd to wiem? Nie jestem historykiem sztuki, nie znam twórczości Wróblewskiego tak, żeby zadowolić Lufę. Ale patrzę na obraz. I zastanawiam się, dlaczego ci ludzie są tak namalowani? Jeden skrzywiony jest tak, że twarz ma po stronie pleców. Drugi, przepołowiony, górna część ciała wisi głową w dół. Jeden jest mniejszy, wbity w ścianę jakby – albo na niej odbity? I stoi dwóch, twarzą do nas, a może to jeden widziany podwójnie? Chyba nie, bo ten po prawej trzyma za rękę tego do góry nogami I te cienie dowolnie zupełnie padające. I ta mocna kreska, te kolory zimne... Ściana za nimi.

Warto obejrzeć obraz. To może uruchomić wyobraźnię. A wyobraźnia jest naszą – wciąż niedocenianą przez szkołę, przez rodziców – władzą. Mówią do was, żebyście nie bujali w obłokach, żebyście nie myśleli o niebieskim migdałach? Jeszcze niedawno myślano, że tylko rozumem możemy dojść do prawdy.

I są takie dziedziny, jak matematyka, gdzie rozum wystarczy. Ale przy obcowaniu ze sztuką nie wystarczy z całą pewnością. Musi z nim współpracować wyobraźnia.

No dobrze, obejrzelśmy sobie ten obraz – i co on nas obchodzi? Co z nami się dzieje, gdy na niego patrzymy? A jakby to byli nasi przyjaciele – w takiej sytuacji? Albo my sami.

I oto obraz zaczyna nam opowiadać historię – nie jego twórcy, jak chciała Lufa, ale część naszej własnej historii. Nie będę was wyręczać w jej opowiadaniu. Bo przecież was nie znam. A nawet, jakbym znała, to wy wiecie najlepiej, o czym jest ten obraz – dla was.

Dość tych straszności. Co myślicie o tej panience?



*Dziewczyna z perłą*  
Jan Vermeer,  
ok. 1664r.

To słynny obraz holenderskiego malarza z XVII wieku – Jana Vermeera. Ładna z niej dziewczyna, co? Ale czy tylko ładna? O czym ona może myśleć? Jakie uczucia ją przepełniały, gdy malarz ją malował? Kim dla niego była? Te pytania zadawała sobie Tracy Chevalier. Miała reprodukcję tego obrazu u siebie w sypialni i co rano patrzyła na niego i zastanawiała się, jak to jest, że dziewczyna jest zarazem wesoła i smutna. I tak się zastanawiała, aż wymyśliła i napisała książkę pt. „Dziewczyna z perłą”, którą potem Peter Webber przeniósł na ekran. Ha, tutaj widać jak na dłoni, do czego może doprowadzić oglądanie obrazu! Mówi coś ona do was? O was? Chciałybyście tak jak ona wyglądać? Chcielibyście mieć taką dziewczynę?

Zapytajcie samych siebie.

Sztuka nie istnieje sama dla siebie. Ona się staje, gdy ktoś ma z nią kontakt. Ktoś ciekawy świata, z wyobraźnią.

A te straszne „nieszczęsne ubiory”? Czy to ważne, czy Urszulka naprawdę istniała, czy nie? Treny opowiadają o bezpowrotnej stracie. Kochanowski płacze za dzieckiem, które umarło. Ale czy wy nigdy niczego bezpowrotnie nie utraciliście? Młodzi jesteście, więc może jeszcze nie. Ale może straciliście bliskiego człowieka, ukochanego psa, wszystkie pieniądze, albo wyszukiwanego gdzieś po antykwariatach longplaya z autentycznym podpisem Jima Hendrixa. Oj, nie wiem, co by wasza polonistka powiedziała na tego psa czy Hendrixa, ale jej tu z nami nie ma. Nikomu nic do tego, po czym ja płaczę z Kochanowskim. Oczy-

wście płaczę w przenośni, niekoniecznie muszę łączyć jak kulkonki, które mogły być może nawet trochę udawane, bo trudno naprawdę płakać, jeśli równocześnie zastanawia się, czy to była Urszulka, czy utracone zdolności poetyckie i gdzie ten ból na przysłowiowym wykresie umieścić. Posłuchajcie lepiej tego płaczu: „nieszczęęęśne ochędóóóstwo... żałoosne ubiooory...” to prawie jak muzyka, jak lament płaczek. Nawet nie trzeba rozumieć znaczenia wszystkich słów, żeby to usłyszeć. Dobrze, macie rację, lepiej rozumieć...

**J**eśli sztuka nie dotknie waszego serca, waszych umysłów, nie ożyje. To nie kanony piękna ją czynią, nie wyrafinowane środki wyrazu, nie znajomość życiorysu artysty. Aby ożyła moc sztuki, musi nam ona opowiedzieć jakąś prawdę o nas samych. Musi sprawić, że w pewnym sensie, na ten jeden moment z nią obcowania, widzimy czy słyszymy samych siebie. Opowiedzianych na nowo, ale równocześnie dokładnie tak, jak byśmy sami o sobie opowiadali. I nie chodzi o przygody głównych postaci, choć o nie może chodzić także. Mogą to być przygody, których nigdy nie przeżyliśmy lub nie będzie nam dane przeżyć, a jednak w pewnym momencie już jesteśmy w samym środku opowiedzanej historii jako jej główny bohater czy bohaterka. No dobrze, powie któreś z was. Ale przecież są dzieła sztuki, których w ogóle nie można zrozumieć! Jak ten Chopin nie usłyszany przez nas. Wiemy, wiemy, że wierzba płacząca, że mazurki, że Żelazowa Wola, że Paryż, że urodził się i umarł.



**M**uzyka jest w ogóle jedną z trudniejszych dziedzin sztuki. Zdziwicie się może wy, którzy z muzyką żyjecie za pan brat, macie ją w uszach w swoich słuchawkach nieomal przez okrągłą dobę, w domu, w autobusie, w szkole na przerwie, a odważniejsi, co siedzą w tylnych ławkach może i na niektórych lekcjach. A mimo to, nie jest to wszystko takie oczywiste. Bo czym jest dźwięk? Pamiętacie? To fala akustyczna rozchodząca się... Czyste fizyczne zjawisko. A jednak, ich układ potrafi wpłynąć na wasz nastrój, sprawić, że poczujecie się lepiej lub gorzej, będzie wam smutno albo wesoło, albo jeszcze jakoś. Ta muzyka, która dla was jest taka oczywista, w latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych ubiegłego wieku, u swoich początków, budziła zgorzelenie wśród dorosłych. Nie tylko dlatego, że była muzyką młodych, że była wyrazem buntu. Także dlatego, że dorosłym się po prostu nie podobała. Nie słyszeli w niej nic ciekawego – jakieś wrzaski i łomoty. Niewielu z nich podejmowało próby, do jakich zachęcam was tutaj – próby posłuchania tego, co mówi do nas jakieś dzieło. Oczywiście, ktoś może powiedzieć, że muzyka taka nie jest dziełem sztuki, ale to nie do końca prawda. Wiele utworów muzyki popularnej zostało uznanych za takie, a wspomniany powyżej Jim Hendrix to był artysta pełną gębą. Napisałem powyżej, że to nie kanony tworzą sztukę. Można powiedzieć, wręcz przeciwnie. Kanony były często przełamywane przez naprawdę wielkich artystów, którzy z tego powodu żyli i umierali w biedzie, by dopiero po śmierci, nierzadko wiele lat później, zostać docenionymi. Akurat nasz Chopin miał trochę szczęścia, żeby zobaczyć, ile jego muzyka daje ludziom, cho-

ciaż i tak musiał w Paryżu dorabiać lekcjami gry na fortepianie. Jakby dzisiaj zmartwychwstał, to z pewnością zbiłby majątek na swoich utworach.

Dlaczego tak jest?

Z tych samych powodów, dla których nie chcieliście iść na koncert.

Najważniejszym powodem jest chyba przyzwyczajenie. Przyzwyczajeni jesteście do swojej muzyki, której słucha wasze pokolenie. I wcale nie macie ochoty narażać swoich uszu i umysłów na jakieś nowinki, choćby to były nowinki sprzed 200 lat. By usłyszeć dzieło sztuki, trzeba być otwartym na nowe propozycje.

Niekiedy bywa tak, że popycha nas do tego ciekawość. Złość, że się nie rozumie. W jednym z odłamów buddyzmu, buddyzmie zen uczeń poznaje koany. To są krótkie opowieści czy dialogi, zbudowane na paradoksie, robiące wrażenie zupełnie pozbawionych sensu - bo takie są i takie mają być. Oto przykład koanu:

**Uczeń:** Czym jest Budda?

**Mistrz:** Trzy funty lnu.

W koanach chodzi o to, by wyrwać umysł z jego codziennego myślenia, codziennych skojarzeń, schematów. O to chodzi, żeby było trudno. Uczeń, który pomyśli „ee, co za bzdura”, będzie musiał odejść z klasztoru.

Tak samo jest z nieznanymi nam dotychczas formami sztuki. Wydają nam się trudne. A sami wiecie, że człowiek na ogół nie lubi, jak jest trudno.

**C**iekawość może być tym, co nas zachęci do poznawania. Trudno przecież założyć, że wszyscy artyści, poza kilkoma, których znam i lubię, byli głupi, albo nie umieli tworzyć w ogóle, albo dlatego, że żyli w zamierzchłych czasach i nie byli tacy mądrzy, jak my teraz. Ludzie byli równie mądrzy kiedyś, tylko inaczej opowiadali o świecie. A jak uznamy, kiedy patrzymy na dzieło sztuki, że stworzył go ktoś równie przynajmniej fajny i mądry jak ja, wtedy może się zdarzyć, że zapagniemy przełamać tę barierę obcości i spróbować usłyszeć, co miał nam do powiedzenia. A jak usłyszymy, to może coś w nas się zadziać. Nagle pomyślimy o czymś, o czym dotychczas nie myśleliśmy. Poczujemy coś, czego dotąd nie czuliśmy. Przeżyjemy coś, co inaczej nigdy nie było by nam dane przeżyć. Staniemy się odrobinę bogatsi.

Już kończę. Jeszcze jedno tylko. Nie sugerujcie się opiniami innych. Rozmowa z dziełem sztuki jest waszą własną, prywatną sprawą. Może wam się nie podobać coś, czym wszyscy są zachwyceni. Może was poruszać to, co innym wydaje się słabe. Tu nie ma wartościowania – wbrew temu, co chcą historycy sztuki, co chciała Lufa i pani od polskiego i wszyscy inni, z kujonkami na czele, którzy gorszyli się, że wam się nie podoba wiekopomny film Tarkowskiego czy Chopin. Jest jeden tylko warunek. Zanim stwierdzicie, że was dane dzieło nic nie obchodzi, dajcie mu szan-

sę, by do was coś powiedziało. Ale jak nic nie powie, to trudno. Z pewnością znajdziecie takie, które będą do was gadać bez przerwy. A ja wam obiecuję, że będzie z tego mieć frajdę.

## Ćwiczenie

**Najpierw opisz, co jest dosłownie namalowane na obrazie Pietera Breugela „Myśliwi na śniegu”. Zwróć uwagę, że – ponieważ obraz z natury rzeczy jest statyczny – dosłownie nie przedstawia czynności czy zmiany (np. ptaki na obrazie nie lecą). Podobnie nie są namalowane abstrakcyjne i ogólne pojęcia (np. zima). Potem opisz całą scenę, jak ją widzisz (jaka jest pora roku, jaki jest krajobraz, co robią ludzie i zwierzęta itp.) Wreszcie zastanów się, czy – kiedy patrzysz na obraz – coś czujesz, jeśli tak, to jakie uczucia, czy jakieś myśli przychodzą ci do głowy, jakieś skojarzenia. Spróbuj je nazwać.**



*Myśliwi na śniegu*  
Pieter Bruegel  
Starszy,  
Domena publiczna

# Cyberbullying



## Wtorek 21 listopada

– Ewuś. Ewuś! Otwórz oczy Kochanie. No choć do mnie mój dzieciaku. Jak brzuch, boli Cię jeszcze? Ewuś, powiedz coś do mnie córeńko.

## Środa 22 listopada

– Ewunia, zobacz, przyniosłam Ci od Kasi i Joli rysunek. Bardzo za Tobą tęsknią i ciągle się pytają, kiedy wrócisz do domu. Córkuś, otwórz oczy skarbie. Ewuś, Ewuś!

## Piątek 24 listopada

– Ewuś, dziecinko moja. Lekarz mówił, że jest już trochę lepiej. Otworzysz oczy moja piękna? Ewulec, spojrzysz na mnie moja słodka? No dobrze, śpij dziecinko.

## Wtorek 28 listopada

– Ewunia, Ewuś, dziecinko moja..

## Poniedziałek 20 listopada

To był trudny poranek. Jeden z tych poranków, kiedy to człowiek po otwarciu oka żałuje, że je otworzył. Ewa była rozpaczliwie nie-

wyspana. I pierwsza myśl, jaka pojawiła się w jej głowie to jak ona przeżyje ten dzień. Pod powiekami piasek, a głowa ciężka jak ołów. Ale za chwilę pojawiła się myśl druga – Antek! Ha, cały wczorajszy wieczór i pół nocy Ewa pisała z Antkiem Koseckim na Messengerze. To było tak niespodziewane! Antek się do niej odezwał i poświęcił jej tyle uwagi, że w pierwszej chwili po przebudzeniu podejrzewała, że to był sen.

Pogodny głos mamy jak zawsze dobiegał z dołu. Nie wiedzieć czemu mama rano tryskała energią i dobrym humorem. Stukała talerzami, dreptała energicznie po kuchni, szykując śniadanie i wałówkę do szkoły dla Ewy i jej siostr. Codziennie coś innego, za każdym razem poza pożywnymi kanapkami, porcją warzyw i owoców mama wkładała im do śniadaniowych torebek jakąś maleńką niespodziankę. A to ciasteczko w kształcie misia, a to gumka do ścierania w słodkim kolorze, a to mini notesik. Jakąś bzdurkę, która miała umilić im dzień.

Ewa bardzo kochała mamę, a odkąd wyprowadziły się od taty i zamieszkały wszystkie w nowym, wynajętym mieszkaniu, podziwiała ją za to, że potrafiła ogarnąć je wszystkie. Mama zawsze wstawiała pierwsza. Jakimś cudem o siódmej rano miała już umyte i wmodelowane włosy, lekki makijaż podkreślający subtelnie jej urodę i była ubrana w przemyślany, doskonale dopasowany do jej urody i okazji strój. Mama była nieco irytująca w tej swojej perfekcji. No dobrze, to Ewa miała z tym mały problem, bo sama nie potrafiła nie tylko zadbać o swój strój, nie mówiąc już o makijażu, czy o jakiegokolwiek fryzurze, która nie była leniwym, na szybko związanym koczkiem.

Poranki Ewy to był totalny chaos połączony z paniką przeplataną wybuchami wściekłości i zniechęcenia. Ciuchy rzucone w nogach łóżka poprzedniego dnia nie nadawały się do użytku, a przepełniona szafa prezentowała obraz nędzy i rozpacz. Właściwie prawie każdego ranka Ewa odbywała pielgrzymkę do maminej garderoby w poszukiwaniu czegoś nie pogniecionego, nie poplamionego, czegoś, w czym wyglądałaby na osobę panującą nad swoim wizerunkiem przynajmniej na pierwszy rzut oka. Mama akceptowała ten stan rzeczy i dzieliła się swoimi zasobami bez mrugnięcia okiem.

Tym razem Ewa zdecydowała się na obszerny sweter z szarej wełny, z długimi, wiązanymi w nadgarstkach rękawami. Do tego dzinsy, sportowe buty i błękitny płaszcz z wełny (też maminy). Spojrzała krytycznie w stronę lustra i westchnęła. Była jak zawsze szara, nieciekawa i miała nowy wyprysk na brodzie, jakby tych starych było mało. No nic, tego nie zmieni. Ale o dziwo Antek jakimś cudem zwrócił na nią uwagę, a nawet, ku jej zaskoczeniu okazał się wrażliwym chłopakiem ciekawym jej, Ewy w szarym swetrze mamy, z niedbałym koczkiem na głowie.

No nic, jeszcze tylko trzeba wyprowadzić psa i jazda do szkoły. Ewa nie cierpiała swojej klasy. Znała tych ludzi od podstawówki, pamiętała ich jako szczerbatych gnojków z brudem za paznokciami. Od tego czasu niewiele się zmieniło – no może nie są już dawno szczerbaci, ale Ewa wciąż czuła się nie na miejscu w towarzystwie swoich kolegów i koleżanek.

Była z natury milcząca i skryta, brakowało jej swobody, której tak zazdrościła rówieśnikom. Nie umiała zagadać, nie umiała błysnąć

żartem, nie umiała odszczeknąć, gdy ktoś jej dokuczał, za to na każdym kroku oblewała się krępującym rumieńcem, który na jej jasnej cerze był doskonale widoczny i dodatkowo tylko podkreślał jej trądzikowe problemy skórne. Ewa czuła się beznadziejnie wśród rówieśników.

Jej koleżanki chadzały w każdy weekend na imprezy, a w poniedziałek zaśmiewały się, wspominając swoje wybryki. Ewa słyszała kątem ucha opowieści o ekscesach i pijackich wybrykach. Wstyd się przyznać, ale sama nie miała żadnych doświadczeń z alkoholem. Nie ciągnęło jej to, nie próbowała nigdy i nie była ciekawa, jak kto jest upić się do nieprzytomności i wymiotować do wanny w towarzystwie innych pijanych współimprezowiczów.

Ona nie imprezowała, bo nikt jej na imprezy nie zapraszał. A nawet, jakby ktoś ją zaprosił, to po pierwsze nie wiedziałaby, jak się ubrać – no przecież nie w jeden z gustownych zestawów z garderoby swojej mamy. Po drugie nie potrafiłaby wydusić z siebie słowa – nawet nie wiedziała, czy na takich imprezach się rozmawia. Po trzecie już na wejściu spaliłaby się ze wstydu i załała rumieńcem co byłoby super powodem do drwin ze strony rówieśników.

Ewa permanentnie czuła się nie na miejscu, nie z tej bajki. Była brzydka, niezgrabna, krostowata, miała beznadziejne ciuchy (własne) lub niepasujące do niej ciuchy swojej mamy, w których czuła się jeszcze bardziej obco i nie na miejscu.

Nie lubiła siebie. Ale bardzo pragnęła poczuć się częścią swojej klasy. Przynajmniej przez chwilę nie być poza nawiasem. Czuła się wśród koleżanek i kolegów niewidzialna ledwo ją zauważano, a już jeśli ktoś zwrócił na Ewę uwagę, to zazwyczaj w kontek-

ście drwin, złośliwych komentarzy lub pełnych politowania westchnień.

O dziwo jeśli chodzi o naukę, to z tym nie miała problemów. Nie pamięta, żeby kiedykolwiek było inaczej. Nauka przychodziła jej dość łatwo, bez wysiłku. Z przedmiotów ścisłych może nie była jakimś orłem, ale i tak na tle reszty klasowej społeczności prezentowała się bardzo dobrze. Za to z polskiego szło jej gładko. Może dlatego, że jej tato był literatem, więc w jakimś sensie, łatwość pisania wyniosła z domu. Dogadywała się świetnie z Panią Tomaszewską, nauczycielką polskiego i jednocześnie wychowawczynią jej klasy. Pani Tomaszewska pokładała w niej nadzieje i wspierała aktywnie w przygotowaniach do wszelkich literackich konkursów i olimpiad.

Ostatnio nawet zajęła pierwsze miejsce w prestiżowym konkursie literackim dla młodzieży. Nagrodą główną była publikacja zwycięskiego tekstu na łamach Miesięcznika Literackiego oraz wsparcie przy wydaniu własnej książki. To było coś! Ewa nie spodziewała się takiego sukcesu. Do głowy jej nawet nie przyszło, że zdobędzie jakieś wyróżnienie, a tu taka niespodzianka.

Mama pękała z dumy, Pani Tomaszewska nie mogła się nacieszyć, że jej uczennica osiągnęła tak wiele. Została nawet zaproszona do Pani Dyrektor Olszewskiej na spotkanie razem z rodzicami, podczas którego wręczono im list gratulacyjny. No było z tym trochę zamieszania i Ewa myślała sobie czasem, że może nie jest taka zupełnie do niczego.

Najśmieszniej było w klasie. Pani Tomaszewska na godzinie wychowawczej poinformowała uroczyście o osiągnięciu Ewy. Nikt

nie zareagował. Kasia i Julia jak zawsze wymieniały się wiadomościami w zamkniętej grupie na Facebooku, do której Ewa oczywiście nie miała dostępu. Marysia nieprzytomnym spojrzeniem błędziła po suficie, próbując jakoś przetrwać trud szkolnego znoju po kolejnej imprezie. Ewa słyszała część relacji przypadkowo, gdy dziewczyny opowiadały sobie co się działo u Antka, kiedy to jego rodzice wybrali się do opery, a oni wykorzystali wolną chatę to swoich celów. Reszta symulowała jako tako przytomność umysłu, tak naprawdę będąc myślami daleko poza szkolnymi murami. Wiadomość przeszła więc bez echa, pomijając może wnoszący się na wyższy poziom komentarz Antka, który skwitował newsa przez puszczenie oka w stronę spłonionej (a jakże), wciśniętej w ostatnią ławkę pod oknem Ewę:

– Te, Szymborska, fiu, fiu, fiu!

Swoją drogą Antek nie był wcale taki zły. W porównaniu z resztą klasowego towarzystwa od czasu do czasu zdarzało mu się zamienić z Ewą kilka zdań. Raz nawet zaprosił ją na jakąś domówkę. Z zaproszenia oczywiście nie skorzystała, ale było jej miło, że przyszło mu to do głowy.

Z tego co wiedziała, rodzice Antka byli wyjątkowo miłymi ludźmi. Raz, czy dwa gościli na Dniach Literackich, kiedy to szkoła organizowała międzyszkolny konkurs recytatorski. Zasiadali w jury – oboje byli popularnymi aktorami. Ewa nigdy nie brała w konkursie udziału, bo spaliłaby się ze wstydu. Za to zawsze zasiadała na widowni, podziwiała i skrycie zazdrościła śmielszym koleżankom i kolegom, którzy popisywali się ze sceny swoimi umiejętnościami.

Pani Jola i Pan Waldemar byli raz nawet na okładce jakiegoś pisma dla kobiet, z czego podśmiewano się nieco w szkole, że Antek to niby takie celebryckie dziecko. Prywatnie nie dawali po sobie poznać, że są tacy popularni. Zawsze uśmiechnięci, na luzie, dowcipni. Antek też taki był. Dusza towarzystwa, zapraszano go na wszystkie imprezy, a Julia chyba chciała być jego dziewczyną. Ciągłe kręciła się wokół niego, machała swoim perfekcyjnym blond kucykiem i prezentowała długie nogi w bardzo krótkich spódnicach. Antek pozostawał obojętny na te zaloty i traktował Julię tak, jak resztę szkolnego towarzystwa – życzliwie i lekko z dystansem. I aż do wczorajszego wieczoru Ewa nie wiedziała o nim nic więcej. Był częścią szkolnej społeczności, odrobinę tylko bardziej od innych uprzejmą częścią, której tak szczerze, Ewa była bardzo ciekawa.

W ich klasie to Julia zajmowała od zawsze królewską pozycję, i naturalnie jej należały się wszelkie hołdy. Ewa zazdrościła Julii chyba wszystkiego. Przede wszystkim tego luzu wobec kolegów, wobec Antka szczególnie. Chciałaby potrafić zagadać bez okropnego uczucia paniki, które ogarniało ją za każdym razem w kontaktach z rówieśnikami. Marzyła, żeby choć raz ubrać się podobnie do koleżanki w coś innego niż maskujące swetry i dżin-sy. Nie miała odwagi, by założyć coś młodzieżowego, bała się komentarzy koleżanek i paradoksalnie, choć bardzo tego pragnęła, bała się, że którykolwiek z kolegów zwróci na nią uwagę.

Julia miała urodę, piękne włosy, zadbane, wysportowane ciało (chodziła na siłownię, jeździła konno i od zerówki trenowała akrobatykę). Była śliczna, przebojowa, bezczelna i zawsze dosta-

wała to, czego chciała. W dodatku miała mnóstwo znajomych, cały czas otrzymywała jakieś wiadomości, była w jakiś grupach. Dzieliła czas na realny i ten wirtualny, w którym była gwiazdą i rozdawała karty tak jak chciała.

Ewa była dla niej nikim lub jeszcze mniej. Nie rozmawiały, nie mówiły sobie cześć, Ewa była dla Julii niewidzialna, no może poza tymi unikalnymi momentami, gdy przy Ewie pojawiał się Antek. Zdarzało się to niezwykle rzadko, może trzy, cztery razy w przeciągu ostatniego miesiąca wymienili ze sobą kilka słów na przerwie lub w szkolnej szatni. Co zabawne zawsze wtedy Julia wyrastała między nimi jak spod ziemi, błyskała groźnie swoim pięknym okiem i wykrzywiła w grymasie irytacji idealne usta pociągnięte błyszczkiem, skutecznie przyciągając uwagę Antka w swoją stronę. Ewa pokornie przyjmowała te zachowania, bo cóż innego mogła zrobić.

Do wczoraj była przekonana, że taki ktoś jak Antek jest dla niej nieosiągalny. Do głowy w najśmielszych snach nie przyszło jej, że nie tylko zarwie noc, pisząc z kimś takim, ale że Antek tak się przed nią otworzy! Napisał jej, że od dawna o niej myśli, tylko nie miał śmiałości, żeby jej o tym powiedzieć. Że lubi, jak się ubiera, że ma piękne włosy i niepowtarzalny kolor oczu. Że chciałby pójść z nią do kina, ale wstydził się zapytać, bo bał się, że się ośmieszy. Pod wpływem emocji Ewa też zdobyła się na szczerość. Jak nigdy dotąd poczuła, że tam, po drugiej stronie ekranu siedzi ktoś jej niebywale bliski, kto ją rozumie i wspiera.

## Niedziela 19 listopada

Niedz, 21:38

i masz takie fajne włosy  
lubię wpatrywać się w twojego  
koczek na lekcjach

Niedz, 22:28

Co?

Niedz, 21:40

**Nie wiem co mam napisać**

Niedz, 21:49

**Hej, jesteś tam jeszcze?**

Niedz, 22:37

no pocałować

Niedz, 22:03

przepraszam, już jestem  
kumpel dzwonił, chciał pogadać  
a Ty jesteś?

Niedz, 22:38

Znowu nie wiem, co napisać  
Ja chyba też  
Nigdy tego nie robiłam  
Chyba nie umiem

Niedz, 22:04

**Tak**

Niedz, 23:03

na pewno umiesz  
włączyć kamerkę

Niedz, 22:10

muszę Ci coś napisać, ale nie  
wiem, czy mogę...

Niedz, 23:04

**Co mam włączyć?**

Niedz, 22:11

**A co?**

Pon, 00:03

w prawym górnym rogu  
naciśnij, zbliż twarz...

Niedz, 22:28

Chciałbym Cię...

Pon, 00:04

**Nie widzę Cię Antek**

Pon, 00:16

ja widzę, zrobiłem ci zdjęcie

Pon, 00:17

Jakie zdjęcie? Jak?

Pon, 00:44

jak całujesz ekran

Pon, 00:45

Ale po co zrobisz to zdjęcie?  
Antek, jesteś tam?  
Hej, jesteś?

Pon, 00:57

spadam, do jutra  
kolorowych snów

Pon, 00:59

Dobranoc. Do jutra

**D**o klasy weszła jak zwykle ostatnia, tuż przed nauczycielem. Wsunęła się przez uchylone drzwi i ze spuszczonego wzrokiem skierowanym we własne buty, starając się być niezauważoną, kierowała się na swoje miejsce. Minęła elektroniczną tablicę, skręciła tuż za biurkiem nauczyciela i szła wzdłuż ściany do swojej ławki. Nienawidziła wchodzić do klasy, zawsze ją to nieco stresowało. Ta zgrana grupa trzymała ją z dala od siebie. Od tyłu już lat czuła się jakby spadała tu z księżycy lub przypadkiem zabłądziła z zupełnie innej bajki. Z drugiej strony odpowiadało jej to, że, nie zwracano na nią uwagi. Tak było lepiej. Dzisiaj jednak coś wisiąło w powietrzu. Już od progu czuła na sobie

spojrzenia, słyszała szepty i nerwowe chichoty. Nocne wydarzenia były odrobinę niepokojące i intrygujące. Czuła, że w jej życiu zaszła ważna zmiana. Nigdy z nikim tak nie rozmawiała. Czuła się dziwnie, trochę się bała, jak to się rozwinie, jak Antek będzie się dzisiaj zachowywał po wczorajszej rozmowie. No i nie wiedziała, o co chodziło z tym zdjęciem. Po co mu było jej zdjęcie w takiej dziwnej sytuacji?

Rzuciła w stronę Antka szybkie spojrzenie. Siedział ze słuchawkami na uszach, podrygiwał w rytm słuchanego utworu. Był wyluzowany, spokojny, lekko uśmiechnięty. Taki jak zawsze. Nie spojrzał na nią, gdy przechodziła obok jego ławki. Może nie chciał wprawić jej w zakłopotanie, a może sam czuł się onieśmielony nocną rozmową. Porozmawiają może na przerwie, albo po lekcjach. A może napisze do niej wieczorem? Usiadła w ławce w momencie, gdy do klasy weszła Pani Tomaszewska. Rozpoczęła się lekcja Języka Polskiego.

**P**o dzwonku na przerwę, gdy nauczycielka znikła już w korytarzu prowadzącym do pokoju nauczycielskiego, wszystko potoczyło się błyskawicznie. Kasia dopadła drzwi i zatrasnęła je szybko. Julia podeszła do ławki Ewy. Jednym ruchem rzuciła zeszyty i książki na podłogę i usiadła na blacie, zakładając nogę na nogę. W rękę miała pilota od tablicy, nacisnęła go i na ekranie ukazało się... zdjęcie Ewy całującej ekran, a na jego tle zapis fragmentu jej rozmowy z Antkiem, tym o całowaniu!

Cała klasa wybuchła dzikim śmiechem. Chłopaki ryczeli, waląc się po plecach, dziewczyny rzucały w stronę Ewy spojrzenia peł-



ne pogardy pomieszanej z politowaniem i śmiały się, odwracając się do niej plecami. Ewa nie rozumiała, co się dzieje. Jak to się stało, że na ekranie szkolnej tablicy znalazł się zapis jej prywatnej rozmowy? Jakim cudem było tam jej zdjęcie w ogromnym powiększeniu? Była na nim w wyciągniętym, starym domowym dresie, jej pryszcze były doskonale widoczne na ogromnym ekranie, a usta złożone w ciup przyciskały się do ekranu.

## Epilog

Ewa spędziła trzy miesiące na oddziale zamkniętym w szpitalu psychiatrycznym. Po próbie samobójczej przeszła załamanie nerwowe. Była leczona silnymi środkami psychotropowymi, ma za sobą płukanie żołądka i jest stałą pacjentką przyszpitalnej grupy terapeutycznej.

– Kto Twoim zdaniem jest odpowiedzialny za to, co spotkało Ewę?

W szkole wszczęto dochodzenie, w wyniku którego okazało się, że Julia, koleżanka Ewy z klasy założyła fałszywe konto na Messengerze i podszywała się pod Antka. W ten sposób skłoniła Ewę do intymnych zwierzeń i ośmieszyła ją przed klasą.

– Jak myślisz, co kierowało Julią, która dopuściła się przemocy wobec koleżanki z klasy?

**Julia, jako osoba pełnoletnia, mogła zostać pociągnięta do odpowiedzialności karnej za swój czyn. Ewa jest jedną z tysięcy ofiar cyberprzemocy (ang. cyberbullying). Być może jesteś jedną z nich lub znasz kogoś, kto osobiście zmaga się z podobnym problemem.**

– Czy w Twoim otoczeniu jest ktoś, kto miał doświadczenie z cyberprzemocą? Jak Ty reagujesz na agresywne zachowania w sieci?

Klasa Ewy została objęta opieką psychologiczną. Ewa nie wróciła do swojej klasy. Zmieniła szkołę, po pół roku od tragicznego wydarzenia powoli wraca do siebie. Z dawnej klasy utrzymuje kontakt jedynie z Antkiem. Zarówno on, jak i jego rodzice czynnie włączyli się w program przeciwdziałania cyberprzemocy w szkole. W 2011 roku weszła w życie poprawka do Kodeksu Karnego uznająca cyberprzemoc za czyn zabroniony, który podlega karze.

# Jak mieć w sam raz

CZASU NA WSZYSTKO



Kiedy ma się kilka czy kilkanaście lat, czas wydaje się raczej przyjacielem. Jest go dużo, czasem nawet aż za dużo – na przykład gdy się gdzieś bardzo nudzicie albo jakaś niezbyt pasjonująca rzecz trwa i trwa. Ze swego doświadczenia powiem wam jednak, że zapanowanie nad czasem, tak aby go nie tracić, nie trwonić, by się nie wymykał, ale i żeby wypełnić go ciekawymi, rozwijającymi nas albo sprawiającymi autentyczną przyjemność zajęciami, uważam za jedną z najważniejszych i najprzydatniejszych umiejętności. Dlaczego? **Bo zarządzanie czasem to w istocie sztuka świadomego kierowania swoim życiem.** A czy może być coś ważniejszego niż umiejętność przeżycia życia tak, aby być dobrym, szczęśliwym, zdrowym, żyć dostatnio oraz mieć czas (właśnie – widzicie? znów czas!), by się tym wszystkim cieszyć?

## 1. „Ład jest pierwszym boskim prawem” - czyli dobra organizacja przestrzeni

Na rozgrzewkę – ćwiczenie. Pomyślcie, że jesteście dosłownie o krok od fantastycznej przygody. Może to być rola w filmie sławnego reżysera albo ruszenie w trasę koncertową z waszą ulubioną gwiazdą muzyki. Już prawie przeszliście przez wszystkie etapy eliminacji. Egzaminator chce jeszcze tylko sprawdzić jedną rzecz. Tak odpowiedzialne zadanie jak główna rola dziecięca w przebojowym filmie albo towarzyszenie gwiazdzie rocka w promocji nowej płyty może przypaść w udziale jedynie osobie dobrze zorganizowanej, która na pewno nie zawali w kwestiach nauczania się

roli, dobrego przygotowania, punktualności, dla gwiazdy zaś taki asystent będzie faktycznie pomocą, a nie obciążeniem. A zatem egzaminator chce mianowicie zobaczyć wasze najbliższe otoczenie. Jak wygląda wasze biurko, szafa z ubraniami, półki z książkami – czy w ogóle je macie? czy są czytane? Łóżko – pościelone czy nie? A plecak?

Spróbujcie popatrzeć na to wszystko obiektywnie, oczami tego wymyślnego egzaminatora. Odejdźcie od biurka dwa kroki – i zadajcie sobie pytanie: „któż taki ma takie stanowisko pracy i nauki?...”. Zajrzyjcie do plecaka z pytaniem: „co mówi o właścicielu zawartość tego plecaka?”. Powiedźcie wzrokiem po pokoju i spytajcie samych siebie: „kto tak mieszka?”.

A teraz najważniejsze pytanie: „Czy powierzyłbym temu komuś tę ważną rolę?”.

Nie uciekajcie się do dowcipnych wymówek usprawiedliwiających bałaganiarstwo typu: „świat też powstał z chaosu” albo „i tak wiem, gdzie co mam”. Prawda jest bowiem taka: bez utrzymywania porządku nie ma mowy o dobrej organizacji i efektywności swoich działań. W czystym pokoju, przy uporządkowanym biurku po prostu lepiej się przebywa – bawi, uczy, wymyśla coś oryginalnego. Posprzątawszy porządnie jakąś część naszej przestrzeni, czujemy satysfakcję, przyływ energii, ochotę na nowe wyzwania. Nie wierzycie? Spróbujcie!

## Biurko

Usuńcie z blatu wszystko, czym w danej chwili się nie zajmujecie. Wszystko poza tą jedną sprawą tylko niepotrzebnie was rozprasza. Kiedy usuniecie „rozpraszacze”, szybciej i lepiej uporać się ze swoją pracą – czyli zaoszczędzicie czas! Pamiętajcie, że wielkim sprzymierzeńcem porządkowania jest... kosz na śmieci. Zadbajcie o to, by mieć w pobliżu biurka własny – i korzystajcie z niego. Aha – równie ważne przypomnienie: kosz trzeba także opróżniać.



## Akcesoria

Nim zaczniecie np. odrabiać pracę domową, przygotujcie sobie z góry wszystkie niezbędne przybory – podręcznik, słownik, ołówki, notatnik, brudnopis itp., tak by potem, gdy już zaczniecie pracę, mieć je pod ręką. Chodzi o to, by ich szukanie nie odry-

wało was i nie rozpraszało od głównego zadania. Zauważcie, choćby w tak ostatnio popularnych programach o gotowaniu czy podpatrywaniu pracy szefów kuchni: dobry kucharz ma wszystko, co będzie mu potrzebne, w zasięgu ręki. Nie biega po kuchni z nożem do filetowania ryb, szukając soli i cytryny. Wszystko to ma w pobliżu i w wielkim ładzie. Wy także kiedy będziecie mieć wszystko w zasięgu ręki, poczujecie się jak profesjonaliści.



## Odkładanie rzeczy na miejsce

Przyznam się wam, że to jest moja „pięta achillesowa”. A wiecie, kiedy to dostrzegłam z największą wyrazistością? Otóż kiedy stawiam wymagania swoim dzieciom. Popołudniami, gdy już wszyscy wracają ze szkół, prac, przedszkoli, w naszym domu wiele przedmiotów zmienia swoje miejsce. Ktoś wlewa sobie sok, wypija go, a szklankę porzuca tam, gdzie pił. Ktoś inny bierze

książkę, zabawkę, grę, idzie z nią do drugiego pokoju, jakiś czas się nią zajmuje – a potem porzuca na rzecz czegoś innego. Przez ileś czasu sama robiłam wieczorami niezliczoną ilość rundek po domu, by wyłapać wszystkie te zabawki, kubki, rzucone byle jak bluzy i kaptcie, i odnieść, gdzie trzeba. Potem jednak się zbuntowałam. Zaczęłam wytykać rodzinie bałaganiarstwo i upraszać „sprawców” o odkładanie rzeczy na miejsce. Wreszcie zdałam sobie sprawę, że i ja także wcale od tej rodziny nie odstawiam: niosę na przykład stertę świeżo upranych ubrań do szafy – jednak po drodze zdarza się coś, co mnie z tej „misji” wytrąca: na przykład muszę pilnie ucałować stłuczone kolano małej córeczki. Lub po prostu dzwoni telefon. W efekcie zapominam o praniu i zostawiam je tam, gdzie nastąpiła przerwa. W ten oto sposób dom błyskawicznie się zabałagania. Gdzie nie spojrzeć – tam tkwią jakieś odłożone na potem przedmioty. Gazeta do doczytania. Herbata do dopicia. Talerz do sprzątnięcia.

Skutkuje to nie tylko bałaganem widzianym na zewnątrz – na stole itp., lecz także kłopotami z odnalezieniem rzeczy nieodłożonych na swoje miejsca. Wszyscy zapewne znacie tego typu dialogi:

- Mamo, gdzie są nożyczki do paznokci?
- Tam, gdzie zawsze, w pierwszej szufladzie pod umywalką.
- No właśnie nie ma...

W tym miejscu następuje żmudne śledztwo: Kto ostatnio używał? Gdzie? Gdzie mógł odłożyć? Ileż głupio straconego czasu idzie na takie „śledztwa” – podczas gdy wystarczyłoby tylko donieść przedmioty do miejsc ich przeznaczenia... Li i jedynie.

## Robienie czynności od początku do końca

Nie wszystko da się zawsze zrobić za jednym zamachem. Nie przeczytacie lektury w jeden wieczór (chyba że to nowela albo artykuł, a nie grube tomiszcze). Nie upieczecie chleba ani ciasta drożdżowego, bo jedno i drugie musi trochę wyrosnąć. Większość codziennych spraw można jednak zrobić nieprzerwanie od początku do końca. Umyć zęby nad umywalką bez chodzenia po domu ze szczoteczką, z której kapie pasta. Odrobić polski, potem matmę, potem angielski, za każdym z tych razów mieć na biurku materiały tylko do jednego z tych przedmiotów. Zajmowanie się wszystkim naraz to tylko pozorna oszczędność czasu – wiercie, wypróbowałam to na różne sposoby, bo koncepcja, zwłaszcza dla zapracowanych osób, jest bardzo kusząca. Niestety zwykle zamiast jednej po drugiej porządnie zrobionej czynności, miałam w efekcie kilka niezbyt zadowolających: ciut przypalone naleśniki, ważny mail, w którym zapomniałam napisać o połowie rzeczy, przegapioną licytację na Allegro. Jak mówi przysłowie, nie da się ciągnąć dziesięciu srok za ogon. Trzeba mu wierzyć.



## 2. Dobra organizacja dnia

Zakładam, że po przeczytaniu pierwszej części przeprowadziliście na sobie opisany tam test, a potem, przekonani do sensu ukazanych tam działań, ochoczo zaprowadziliście ład w swojej życiowej przestrzeni. Jesteście teraz mistrzami porządku: patrzycie na swój pokój z dumą i zadowoleniem, jest w nim schludnie, przytulnie i czysto – podobnie jak na biurku, łóżku, w szafie i w plecaku. Brawo! Życzę wytrwałości w tym słusznym postanowieniu! Teraz zatem zajmiemy się wyrobieniem w sobie dobrych nawyków, które na obecnym etapie życia pomogą wam być lepiej zorganizowanymi, w przyszłości natomiast, kiedy czasu na wszystko będziecie mieli mniej (a tak będzie – taka jest kolej rzeczy), zaprocentują wyraźną oszczędnością czasu.

### Przygotuj się wieczorem do następnego dnia.

- Kto z was lubi wstawać, gdy tylko zadzwoni budzik?
  - Kto z tych, którzy odpowiedzieli na pierwsze pytanie twierdząco, potrafi natychmiast po wstaniu wznieść się na wysokie obroty – myśli jasno, działa szybko i z sensem, bez ponagleń rodziców ubiera się, myje, je śniadanie, pakuje?
  - A... w zimne, ponure listopadowe ranki też?
- No właśnie. Moje prowokacyjne pytania miały wam uzmysłwić, że wczesny ranek z reguły nie jest dobrą porą na energiczne, efek-

tywne działanie. Rano w dni powszednie raczej miotamy się po pokoju w poszukiwaniu drugiej skarpetki lub ważnego zeszytu, po-naglamy innych członków rodziny, by szybciej wyszli z łazienki, nie możemy się zdecydować, co zjeść i czego się napić, tak że w końcu niekiedy dajemy za wygraną: „Może niczego? Zjem w szkole...”.

To wszystko przemawia za koncepcją, do której chcę was namówić: mianowicie do przygotowania wszystkiego wieczorem. Wieczorem działacie bez pośpiechu. Może jesteście już dość zmęczeni, jednak nie macie nad sobą obciążającej presji czasu. Naszykowanie sobie ubrania na rano, spakowanie plecaka (z butelką wody włącznie) kosztuje was tylko chwilę – z tą różnicą, że wieczorem te, powiedzmy, 10 minut to „tylko 10”, rano zaś – to „aż 10”!

Jeśli macie na głowie sporo spraw, warto też wtedy – właśnie wieczorem – spisać sobie ich listę. O wartości tworzenia listy spraw napiszę jeszcze oddzielnie w kolejnym rozdziale, bo jestem ich gorącą zwolenniczką. W tym miejscu dodam jeszcze tylko wyjaśnienie, dlaczego tak ważne wydaje mi się układanie jej właśnie o tej porze dnia.

Na pewno słyszeliście albo nawet sami doświadczyliście tego, że najlepsze pomysły, najoryginalniejsze rozwiązania danego problemu przychodzą czasem do głowy tuż przed zaśnięciem lub zaraz po przebudzeniu. Jeśli sporządzicie tę listę spraw do rozwiązania, załatwienia, wymyślenia – niejako dajecie swej podświadomości zadanie do wykonania, nad którą będzie ona „pracować” nawet podczas snu. A rano – nagle macie w głowie świeże pomysły, gotowe do zastosowania!

Przyznam się wam, że w mojej pracy pisarza ta metoda spraw-

dza się fantastycznie. Najciekawsze sceny do książek przychodzą mi do głowy właśnie przed zaśnięciem lub tuż po przebudzeniu. Z rozmów z innymi piszącymi wiem, że i oni tego doświadczają. Teraz już będziecie wiedzieć, czemu pisarze na swoich nocnych szafkach mają notesy!



## *Dzień rozpoczynaj wcześnie.*

Nie każdy to lubi – i nie każdy musi. Większość z nas jednak zaczyna pracę lub szkołę około 8.00–9.00 rano, co oznacza konieczność wstania między 6.00–7.00. Lepiej to polubić, niż co dzień się zżymać. Co do mnie – uwielbiam wstawać przed wszystkimi domownikami. Budzik nastawiam na 5.00. Wiosną budzi mnie śpiew ptaków, latem słońce, jesienią i zimą – mrok. W niczym mi to jednak nie przeszkadza. Idę do mojej przytulnej (posprzątanej!) kuchni, parzę kawę, robię sobie trzy grzanki – i siadam do pracy. Z reguły zyskuję w ten sposób dwie godziny niczym

niezmaconego spokoju. Nikt o tej porze nie dzwoni, nie zaczepia mnie na Facebooku, nie przychodzi pogadać. Te dwie godziny to mój najproduktywniejszy czas w ciągu dnia – wtedy to wymyślam i nakreślam coś, co w ciągu kolejnych godzin wymaga jedynie rozwinięcia, dopisania, doszlifowania. Zaleta jest jeszcze jedna: w południe, kiedy większość ludzi jest właśnie w połowie swojego dnia pracy, ja swoją już kończę – i reszta godzin aż do wieczora mam do wypełnienia, czym tylko zechcę. Fajnie, prawda?

### *Optymalna pora wykonywania danej pracy.*

Zapewne znacie podział ludzi na „sowy” i „skowronki”? Sowy to ci, którzy ożywają się wieczorami, skowronki – bez utyskiwań wstają skoro świt i biorą się do działania. Co do mnie – jak już się domyślicie po lekturze poprzedniego punktu, jestem zdecydowanie skowronkiem. A wy? Zastanawialiście się kiedyś nad tym? Jeśli nie – zróbcie to teraz. Wyobraźcie sobie, że macie do wykonania ważne zadanie, wymagające skupienia, koncentracji, kreatywności, pomysłowości. Kiedy najchętniej byście się go podjęli? A jaka pora byłaby dla was najgorsza?

Kiedy odpowiecie sobie na te pytania, uzmysłowicie sobie z grubsza funkcjonowanie waszego zegara biologicznego. To całkiem przydatne: dzięki temu zorientujecie się, kiedy w ciągu doby jesteście najbardziej wydajni, twórczy i macie najwięcej energii.

### *Uwaga – dwa zastrzeżenia:*

Niestety czasem trzeba się dopasować: choćbyście nie wiem jak przekonywali nauczycielkę do potrzeb i możliwości waszego zegara biologicznego, klasówka z matematyki i tak odbędzie się... no cóż, na matematyce.

Przeczytajcie tytuł kolejnego punktu.

### *Nie zostawiaj rzeczy do zrobienia na ostatnią chwilę.*

Każdemu z nas zdarzyło się kiedyś odwlekanie czegoś nieprzyjemnego albo trudnego do granic możliwości. Pamiętacie uczucia, które wam towarzyszyły przy robieniu tego, kiedy w końcu się za to wzięliście? Górę nad wszystkim bierze stres, że zostało tak mało czasu. Czasem ów stres przeradza się nawet w panikę – kiedy to nie jesteśmy w stanie skupić myśli na niczym innym niż na dręczącym „nie zdążę!!!”. Ten stres może się też wyrażać zmęczeniem. Wtedy jesteśmy najpodatniejsi na pokusę niezrobienia zadania w ogóle. Dodajmy jeszcze nagłe wypadki – znienacka mocno rozboleła nas głowa. Albo wyraźnie czujemy, że bierze nas grypa. Albo nieoczekiwanie, kompletnie nie w porę ktoś nas odwiedził.

Czy dostatecznie was zniechęciłam?

## Zamień nudę na coś pożytecznego!

Wszyscy wiemy, jak nużąca bywa długa podróż albo siedzenie w poczekalni do lekarza. Co się wtedy robi? – Głównie traci się czas. Gapi się przez okno. Przegląda przypadkowy kolorowy magazyn. Gra się w grę w telefonie.

Co pożytecznego dają nam takie czynności? – Z dużą dozą prawdopodobieństwa: nic.

A gdyby tak wykorzystać ten czas na coś lepszego?

Przeczytanie kawałka lektury albo książki dla przyjemności. (Czytanie książek jest tak wszechstronnie rozwijające, że żadną miarą nie zaliczamy go do kategorii „strata czasu”).

Odsłuchanie (na słuchawkach) lekcji języka obcego. Skupienie się na wymowie i utrwaleniu słówek. Można? Można! Czas mija, nudę nie ma, a w was znów odrobinę wzrasta poziom satysfakcji z tego, że zrobiliście coś dla swego rozwoju. Tak trzymać!

## 3. Jeszcze kilka trików, jak przechytrzyć czas.

### **czyli o dobrej współpracy z podświadomością**

Trudno sobie wyobrazić dobrego gospodarza, który nie jest pewien, dokąd sięga jego pole. Podobnie i my, aby móc rozsądnie gospodarować czasem, musimy dokładnie zdawać sobie sprawę z tego, co mamy do zrobienia. Kiedy będziecie wiedzieć, co jest

do zrobienia, warto by się jeszcze pokusić o ułożenie obowiązków według jednego z dwóch porządków – ważności i pilności. A potem – cóż: należy spojrzeć na górę listy i zacząć wykonywać te najważniejsze i najpilniejsze.

## Otoż to: lista!

Lista to jedno z moich ulubionych narzędzi pracy. Najprzeróżniejsze listy tworzę codziennie. Są to listy zakupów, spraw do załatwienia, problemów do rozwiązania, opłat do uiszczenia – ale są też ciekawsze – jak listy dobrych pomysłów do wykorzystania w kolejnych książkach. Spisuję też swoje sny (wszystko może kiedyś posłużyć za inspirację!), marzenia (by pamiętać, do czego dążę), dalekosiężne plany (z tego samego powodu), a nawet listy pomysłów na bożonarodzeniowe prezenty dla moich bliskich.

Spisywanie listy spraw to najlepszy ze znanych mi sposobów na pamiętanie o wszystkich ważnych obowiązkach. Oczywiście niezwykle ważne jest jej miejsce. Na przykład, każdy smartfon ma funkcję „Notatki” – tyle że ja tam prawie nigdy nie zaglądam. W moim przypadku znacznie lepiej sprawdzają się kalendarze. Na wielkim, ściennym, który wisi w holu i pod każdym dniem ma duże okienka, wpisuję sprawy ważne dla całej rodziny: Wizytę córki u ortodonta. Zapowiedziane odwiedziny babci. Urodziny taty. Termin wyjazdu na wakacje. W kalendarzach-notesach formatu zeszytowego notuję sprawy, którymi muszę zająć się sama. Mój tata zapisywał wszystko na marginesach gazet, które potem odrywał i chował do portfela, by w razie potrzeby sprawdzić, co



jeszcze ma do zrobienia. Moja najstarsza córka ma na biurku śliczną ramkę z jednorożcem, na której nakleja sobie „przypomnienia” na karteczkach samoprzylepnych. Wy możecie sporządzać swoje listy na tablicy nad biurkiem – korkowej lub magnetycznej, na stojaczkach z klipsami do przypinania karteczek, w kalendarzu, w dzienniczku – gdzie chcecie. Bylebyście pamiętali o tym, by przynajmniej raz dziennie czytać swą listę i weryfikować, co jeszcze zostało do zrobienia.



Zachęcam, byście notowali także swoje marzenia i plany. Jeśli potraktujecie je tak jak zwykle listy zadań do wykonania, podświadomość uzna, że i je należy w końcu urzeczywistnić. Wspaniale, prawda? A wiecie, co w listach jest najlepsze? Ten moment, gdy bierzecie ulubiony kolor cienkopisu i stanowczą, wyraźną kreską wykreślacie z listy kolejną zrobioną rzecz. Osobiście – uwielbiam! No dobrze. Wiemy już, jak pamiętać. A jak szybko przyswoić? Efektywnie się uczyć? To przecież też ma kolosalny wpływ na wa-

szę zarządzanie czasem! Im szybciej się nauczycie, tym prędzej spotkacie się z kolegą, wyjdziecie na rower czy oddacie się innym przyjemnościom. Gra jest warta świeczki, toteż podaję 3 konkretne metody. Wypróbujcie każdą – bo warto.

## Uczenie innych

Podczas poszukiwań bardziej skutecznych metod uczenia się, specjaliści odkryli, że gdy ktoś się zastanawia, jak przekazać innym posiadaną przez siebie wiedzę, sam ją opanowuje lepiej i głębiej, niż gdyby uczył się tradycyjnymi metodami. Ha! Teraz już wiecie, dlaczego wasi nauczyciele postanowili uczyć!

## Wzór dla innych

To kolejna metoda programowania podświadomości. Wyobraźcie sobie, że inni postrzegają was jako ideał w danej dziedzinie; podziwiają i proszą was o rady, jak tego dokonać.

Im intensywniej będziecie myśleli o sobie jako o takim wzorze, tym bardziej... będziecie się nim stawali. Po pierwsze dlatego, że wzrośnie wasza samoocena – a ktoś, kto siebie lubi i jest pozytywnie nastawiony do siebie, zawsze działa skuteczniej. Po drugie – kiedy dobrze wczujesz się w tę rolę i zaczniesz osiągać pierwsze sukcesy, byłoby ci zwyczajnie głupio spaść nagle ze „świecznika”. I tak oto wzór wyimaginowany stanie się wzorem prawdziwym.

## Szybkie czytanie

Na pewno słyszeliście o technikach szybkiego czytania. Kiedyś, by poznać ich tajniki, trzeba było zapisać się na specjalny kurs lub kupić książkę z instrukcjami, jak osiąść tę cenną umiejętność. Dziś porady, jak to zrobić, można znaleźć w Internecie. Najkrócej mówiąc, rzecz w tym, by zacząć od zapoznania się z książką „po wierzchu”: przeczytać jej okładkę – przód, tył i skrzydełka, na których często jest fragment tekstu lub podsumowanie zawartości, kilka słów o autorze i jego dokonaniach, wyimki z recenzji. To da nam wstępne rozeznanie, o czym jest ta książka i czy nas zainteresuje. Następnie zajrzyjcie do spisu treści. O czym będą kolejne rozdziały? Czy to takich tematów szukacie? Wreszcie – przekartkujcie pobieżnie całość, starajcie się nie skupiać wzroku na poszczególnych liniijkach tekstu, tylko na większych całościach – akapitach, nawet stronach. Jakie padają tam wyrazy? Czy treść wydaje się dobrze napisana? Zrozumiała? Ciekawa? Trafia w wasze potrzeby? Dla przykładu przeczytajcie jedną stronę (byle nie ostatnią!). Podoba wam się, jak autor pisze? A druk – czy jest wygodny dla oczu? Uwaga: na tej podstawie możecie zdecydować, czy wypożyczyć daną książkę z biblioteki albo czy kupić ją w księgarni – nie zaś uznać, że właśnie „przeczytaliście” lekturę! I jeszcze jedna sprawa:

## Eliminowanie zajęć, które nie przynoszą nam ani pożytku, ani radości

Wyobraźcie sobie, że chcecie mieć psa. Cudownie byłoby mieszkać z takim kudłatym przyjacielem. Na pewno byłby mądry i sprytny, i w razie zdenerwowania można się wnet uspokoić dzięki przytuleniu się do jego miękkiej sierści czy spojrzeniu w jego wierne oczy.

Brzmi wspaniale, prawda?...

Ale wiecie przecież, że jest i druga strona medalu? Wychodzenie na spacer o różnych porach dnia, a czasem i nocy. Sprzątanie odchodów. Karmienie, czesanie, kąpanie. Wycieranie ubłoconych łap i brzucha. Planowanie wakacji, tak by z psem miał kto zostać. Krótko mówiąc, wzięcie do domu psa jest równoznaczne z wzięciem sobie na barki sporego obowiązku. Czy na pewno macie nie tylko chęci, ale i czas, by się nim zajmować? Żeby odpowiedzialnie przyjąć jakieś nowe zobowiązanie, czasem trzeba zrezygnować z czegoś, co robiło się dotąd. Rezygnacja z nieistotnych zajęć to ważna umiejętność.

## Sposób na sukces

Na koniec ostatnia kwestia do rozważenia: Co na prawdę lubicie robić w domu i w szkole? Już? A teraz pomyślcie, **jak** to zrobić, żeby móc się zajmować głównie tym? Najbardziej lubimy robić to, do czego mamy naturalne predyspozycje i talent. Dlatego zor-

ganizowanie życia na podstawie własnych uzdolnień i zainteresowań to klucz do sukcesu. Jeśli więc wybierzecie taki profil klasy, studia, a potem pracę, które dadzą wam możliwość wykazania się wrodzonymi talentami, więcej w nich osiągniecie oraz... będziecie czerpać autentyczną przyjemność z tego, czym się będziecie zajmować.

Pamiętajcie, że nie we wszystkim musicie być najlepsi. Lepiej inwestować swój czas w te przedmioty oraz obowiązki domowe, do których mamy smykałkę, niż być we wszystkim przeciętnym.

## *Kwestie do rozważenia:*

**Jak sądzisz: czy mocnym przekonaniem, wiarą w siebie, pozytywnym myśleniem można naprawdę zmienić swoje życie?**

**Uzasadnij swoje zdanie.**

**Goethe powiedział: „Wszystko jest trudne, nim stanie się łatwe”. O czym ze swojego życia najpierw pomyślałeś po przeczytaniu tej sentencji?**

**Zrób przegląd swoich zajęć dodatkowych. W czym są ci pomocne? Czy chodzisz na nie z przyjemnością i satysfakcją? Czy czujesz, że dużo się na nich uczysz?**

**Czy w trakcie lektury tego artykułu rzeczywiście zadawałeś sobie pytania, które stawiałam? Odnosiłeś do siebie poruszane kwestie? Wyobrażałeś sobie siebie w przedstawionych sytuacjach? A jeśli nie – to dlaczego?**

**Która z metod mądrego zarządzania czasem najbardziej do ciebie przemawia? Czy wdrożysz ją w swoim życiu?**

**Jak uważasz: czy zarządzanie czasem ma wpływ na karierę?**

# Sonia



## Środa, 2017

Jestem Sonia i mam 12 lat. Jest to mój pierwszy pamiętnik i w sumie to nie za bardzo wiem, jak się do niego zabrać. Postanowiłam, że będę spisywała swoje przeżycia w zeszycie tak, żeby za kilka lat móc do nich wrócić i przypomnieć sobie, jak to było, kiedy byłam małym dzieckiem. Chociaż nie jestem już taka mała! A może jeśli kiedyś zostanę sławna i jak będę już starą babcią, to ktoś odnajdzie moje pamiętniki i uzna, że warto się nimi podzielić z innymi?

Chodzę do szkoły muzycznej, gdzie uczę się grać na pianinie. I szczerze mówiąc, nie wyobrażam sobie, żeby miało być inaczej. To taka moja pasja! Poświęcam jej każdą wolną chwilę. Oczywiście lubię pobiegać z dziewczynami po podwórku, pobawić się z nimi czy pograć na komputerze, ale... no... Jakby to napisać... To nie to samo! Kiedy gram czuję się, jakbym była ptakiem. Zamykam oczy i czuję, jakbym unosiła się gdzieś wysoko w chmurach i widziała wszystko z góry. To taka lekkość, która pojawia się wraz z każdą graną przeze mnie nutą.

Mieszkam razem z mamą i tatą. Tata poświęca mi bardzo dużo czasu, to on ze mną ćwiczy grę na pianinie i motywuje w momentach, kiedy nie mam już siły albo coś mi nie wychodzi. Bardzo go kocham za to, że nie traci do mnie cierpliwości i z takim spokojem pokazuje mi, gdzie robię błąd. Myślę, że to właśnie on

zaszczepił we mnie pasję do grania i miłość do muzyki. Pamiętam, jak mama opowiadała mi, że kiedy byłam bardzo malutka, często puszczał mi z płyty albo winyla muzykę (to taka duża, czarna płyta, którą wkłada się do gramofonu. Jeździ po niej igła i dzięki temu słychać dźwięk. Tylko jak oni mogli włożyć dźwięk w ten czarny materiał? No bo na płycie, to wiadomo. Wszystko zapisane w wersji cyfrowej, a tu... Chyba muszę o tym trochę poczytać). I to nie byle jaką! Beethovena, Chopina, Bacha... Wiadomo, to klasyki. Ale nie zabrakło też współczesnych wykonawców – Lang Langa, Zimmera czy Morricone. Oczywiście ja tego wszystkie nie pamiętam, bo byłam bardzo malutka, ale mama pokazywała mi nagrania na kamerze, jak koło mojego łóżeczka stało radio i zawsze, kiedy płakałam i włączali mi jakąś płytę z muzyką klasyczną, od razu przestawałam i wsłuchiwałam się w dobiegające dźwięki. Podobno miałam nawet swoje ulubione utwory przy których uśmiechałam się i zamykałam oczka. Ciekawe o czym wtedy myślałam, co sobie wyobrażałam. Jeśli oczywiście bobasy robią takie rzeczy, bo nie jestem tego pewna. To też muszę potem sprawdzić. Czyli widzicie (piszę widzicie, bo mam nadzieję, że ktoś kiedyś będzie to czytał!), że jak to mówi moja babcia Józia, „pasje do muzyki wyssałam z mlekiem matki”. Czy już wspominałam, że nie wyobrażam sobie dnia bez zagrania na fortepianie?

Mieszkamy w Warszawie na jednym z dużych osiedli. Rodzice mówią, że są to nowe bloki, ale ja się aż tak bardzo na tym nie znam. Chociaż w porównaniu do bloków moich koleżanek, to

faktycznie, ten wygląda zupełnie inaczej. Nasze mieszkanie ma dwa piętra – na dole kuchnia, łazienka oraz salon, a na górze sypialnia rodziców, mój pokój, garderoba i druga łazienka. W głównej części dużego pokoju stoi właśnie on – piękny, duży, błyszczący fortepian. To właśnie przy nim zasiadam każdego wieczoru, żeby ćwiczyć. W koszyczku obok piętrzą się książki z nutami. Nie chcę się chwalić, ale większość z nich znam na pamięć! W końcu tyle razy je już ćwiczyłam... Zapytacie mnie w takim razie, po co tyle ćwiczę skoro już umiem grać. Ale tu nie o to chodzi! Diabeł tkwi w szczegółach – w tempie, melodii... Drobne rzeczy, które być może wydadzą Wam się niedostrzegalne, ale... tak. Jestem perfekcjonistką i staram się, aby wszystko brzmiało jak najlepiej!

Chodzę do 6. klasy szkoły podstawowej. Z racji tego, że jest to szkoła muzyczna, oprócz normalnych lekcji – polskiego, matematyki, przyrody, historii – mamy dużo zajęć typowo kształcących w kierunku muzycznym. Tak naprawdę te zajęcia by mi wystarczyły – po co mi przyroda czy technika – skoro chcę zostać światowej sławy pianistką... No ale okej, historię, polski i matematykę bym zostawiła – to ważne przedmioty.

Chyba jeszcze nie wspominałam, ale w tym roku przede mną wielkie wyzwanie. Biorę udział w konkursie, którego zwycięzcy wygrają wycieczkę do Nowego Jorku, gdzie zagrają w jednej z najbardziej prestiżowych sal koncertowych na świecie – Carnegie Hall. Boże, ile ja bym dała, żeby tam zagrać! To by było

jak spełnienie moich snów! Dlatego od przyszłego tygodnia zaczynam ćwiczyć jeszcze bardziej! Nie będzie to proste wygrać ten konkurs, tym bardziej, że bierze w nim udział wielu moich znajomych. Zawsze się stresuję, kiedy współzawodniczę z moimi kolegami i koleżankami. No bo wiecie, kumplujemy się, razem spędzamy czas, aż nagle ktoś z nas ma się okazać lepszy od innych. No i nikt nie chce być tym lepszym. Chyba rozumiecie dlaczego. Dobra, mama krzyczy, żebym kładła się już do łóżka, bo jest późno. Będę Was informowała na bieżąco, jak idą moje ćwiczenia!

## *Sobota, 2017*

Bardzo dawno tu nie pisałam! Jak to się mogło stać? To pisanie pamiętnika to wcale nie jest taka prosta sprawa jak się wydawało. A wydaje mi się, że to takie modne. Wszyscy przecież piszą! Moja mama, która kocha książki i pożera je w całości, bardzo często czyta pamiętniki różnych ludzi. I są to grube książki, które opowiadają całe ich życie. No czasem nie całe, tylko jakiś fragment, bo wiadomo, jeśli ktoś żył 80 albo 90 lat, to jakby miał spisywać wszystko co mu się przydarzyło... Aż boję się pomyśleć, ile to by było stron. A co jeśli ja będę żyła tak długo? I będę to wszystko spisywać... Przecież nikt tego nie przeczyta! Hm... Muszę się nad tym głęboko zastanowić!

Moje ostatnie tygodnie upłynęły na ćwiczeniach, ćwiczeniach i jeszcze raz... ćwiczeniach! Nie no, dobra, żartuję. Nie ćwiczyłam tak ciągle, chociaż bardzo się starałam, to czasem pozwala-

łam sobie na trochę odpoczynku. I wydarzyło się tyle ciekawych rzeczy, że nie wiem od czego zacząć, żeby Wam opowiedzieć! Moją najlepszą przyjaciółką jest Kasia. Znamy się odkąd tylko pamiętam. Razem biegałyśmy po podwórku, uczyłyśmy się jeździć na rowerze, razem też jeździmy na obozy i kolonie. Znamy się bardzo dobrze, lubimy podobne rzeczy. Kaśka chodzi ze mną do szkoły, tylko w przeciwieństwie do mnie nie gra na fortepianie, a na skrzypcach. Kiedy nasi rodzice spotykają się czasem w weekendy, często proszą nas, żebyśmy dały im mały koncert. Mamy kilka, mogę tak powiedzieć, popisowych numerów w których prezentujemy pełnię naszych umiejętności. Nasi rodzice są zawsze oczarowani, kiedy razem gramy i za każdym razem biją brawo tak mocno, jakby słyszeli dany utwór po raz pierwszy. No ale do rzeczy! Tak więc Kaśka ma chłopaka!!! Nie mogę w to uwierzyć. I to nie dlatego, że jest jakaś brzydka czy coś. Jest ona najpiękniejszą dziewczynką, jaką kiedykolwiek widziałam! Długie włosy, takie do pupy, duże, ciemne oczy, no i usta. Bardzo jej ich zazdroszczę, bo ma duże usta. W moje w porównaniu do jej wyglądają jak kreska narysowana kredką. No to dlaczego nie mogę w to uwierzyć? No bo... bo... bo to chłopak! Uważam, że jest za młoda, żeby mieć chłopaka. Nic tylko chodzą wszędzie razem, trzymają się za ręce, rozmawiają ze sobą cały czas. Ciężko mi ją oderwać chociaż na chwilę od telefonu, kiedy jesteśmy razem. Szcherzy się do niego jak głupia i pokazuje mi obrazki, które jej wysyła. No to jej mówię Kaśka, Ty nie możesz tak szaleć za tym chłopakiem. Czy Ty myślałaś o swojej przyszłości? A ona mi na to, żeby nie zachowywała się jak stara maleńka, bo

na pewno jej zazdrościć. Pff... też mi czego – ja zazdrościć? W życiu! No więc trochę się o to posprzeczałyśmy. Kiedy opowiedziałam mamie całą tę historię, uśmiechnęła się tylko pod nosem. Chyba dlatego, że myśli to samo co ja!

Za dwa tygodnie pierwszy etap konkursu. Tym razem jest zmierzę się z ludźmi z całego województwa – w tym oczywiście z mojej szkoły. Czuję, że ogarnia mnie stres. Nie śpię do bardzo późna, czasami myślę mi się klawisze, kiedy gram. Przerывam wtedy i łapię się za głowę. Raz nawet się popłakałam! Tata mnie wtedy przytulił i powiedział, że wszystko będzie dobrze, żebym się nie przejmowała. Łatwo mu mówić! Mnie naprawdę zależy na wygranej...

## *Poniedziałek, 2018*

No dobra, nie było tak źle. Udało mi się dostać do kolejnego etapu konkursu! Tym razem zmierzę się z uczestnikami z całej Polski – 20 osób. Z nich wszystkich tylko jedna osoba pojedzie na zawody europejskie, które są ostatnią częścią zawodów. Nazywam to zawodami, bo wydaje mi się, że to trochę jak ze sportem – adrenalina, emocje i niesamowity wysiłek fizyczny. Ale przecież tego wszystkiego nie widać, kiedy się gra. Na przygotowania został mi miesiąc. Zaprezentuję ten sam utwór co teraz, tego wymaga regulamin. Kiedy tylko o tym myślę zaczyna ogarniać mnie stres. Rodzice powtarzają mi, żebym tak bardzo się nie nastawiała, że jestem bardzo młoda, że jak nie teraz, to

za rok, dwa... Ale oni chyba nie rozumieją! Nie ma potem – jest teraz! To mój cel, który mam zamiar osiągnąć.

Kaśka przestała być moją przyjaciółką. Okej, ma chłopaka, jak mówi, jest w nim ZAKOCHANA, ale to nie powód, żeby odsuwać mnie na dalszy tor. Przecież znamy się tyle lat... I to ma być prawdziwa przyjaźń? Czy ona chociaż przez chwilę zastanowiła się jak ja się czuję? Nie, na pewno nie – ciągle tylko „ja, ja, ja, ja”... Ech! No ale niech będzie, doskonale wiem, jak to dalej będzie – widziałam to nieraz na filmach. On ją zostawi, a ona przybiegnie z płaczem i powie, że była taka głupia, że przeprasza i że chce, żebyśmy na nowo się przyjaźniły. A ja okażę swoją wspaniałomyślność i przyjmę ją z otwartymi ramionami. W końcu od czego są przyjaciele? Nie wspominałam jeszcze tutaj o moich dziadkach! Mam swoją ukochaną babcię Józję oraz dziadka Stefana. Kiedy jadę ich odwiedzić, czuję się jak księżniczka! Dosłownie – babcia co chwila podsuwa mi jakieś smakołyki do jedzenia, a dziadek pozwala mi biegać po mieszkaniu i oglądać cały dzień bajki w telewizji. Jest to taka nasza słodka tajemnica o której rodzice nie mogą się dowiedzieć!

## *Czwartek, 2018*

Od tygodnia nie wychodzę z pokoju. Rodzice przychodzą co jakiś czas albo dzwonią do mnie, żeby zapytać się, jak się czuję i czy wszystko w porządku. Nie jest w porządku. Jest bardzo NIE-W-PORZĄDKU. Zawiodłam się sama na sobie. Byłam tak

blisko, żeby spełnić swoje marzenie, miałam je na wyciągnięcie ręki i... Nie wiem jak to się stało. Palec omsknął mi się z klawisza i potem nastąpiła seria pomyłek. Pełna filharmonia ludzi, na scenie tylko ja i taki błąd. Patrzyło na mnie pół Europy, a ja jak małe dziecko zesłam ze sceny ze łzami w oczach. Chciałam uciec jak najdalej, schować się przed wszystkimi. Wbiegłam do łazienki i zamknęłam się w kabinie. Zanosłam się głośnym płaczem, kiedy weszła mama. Pukała do drzwi i prosiła, żebym jej otworzyła. Po kilku minutach usilnych próśb wyszłam do niej. Przytuliła mnie mocno i zaprowadziła do umywalki. Spojrzałam w lustro. To naprawdę byłam ja? Z trudem poznałam własne odbicie. Obmyłam twarz zimną wodą, złapałam mamę za rękę i razem z nią poszłam do samochodu, gdzie czekał na nas tata. Wróciliśmy w ciszy do hotelu. Na kolację zamówiliśmy moją ulubioną pizzę, ale nawet ona nie mogła poprawić mi nastroju. Rodzice. cały czas powtarzali mi, że nic się nie stało, że przecież to się zdarza, że jestem bardzo młoda, że mam tylko 12 lat. No właśnie, w moim wieku ludzie odnoszą większe sukcesy, a ja? Nie potrafię nawet poprawnie zagrać utworu, który ćwiczyłam przez ostatnie miesiące i mylę się na oczach tylu osób! Zjadłam ledwo kawałek pizzy i zapytałam czy mogę wrócić do domu. Nazajutrz rano wsiedliśmy do samolotu i wróciliśmy do domu.

I oto jesteśmy w momencie, w którym jestem teraz. Rozbita i bez sił. Nie wiem co dalej... Magda cały czas do mnie pisze, stara się mnie pocieszyć. Mówi, że jeśli chcę to może wpadać do mnie co wieczór. A co z chłopakiem? On nie jest ważny, to Ty

jesteś moją przyjaciółką i mnie potrzebujesz, usłyszałam. Zrobiło mi się bardzo miło, nie spodziewałam się po niej takiego zachowania.

Z lotniska odebrali nas dziadkowie. Nie mogłam na nich patrzeć, czułam, że ich także zawiodłam. A oni uśmiechnięci czekali na lotnisku z kwiatami i dużym, pluszowym misiem. Powiedzieli, że dla nich wygrałam i jestem najlepsza. Eh... Gdyby tylko tam byli i wiedzieli jak było naprawdę. Odniosłam porażkę i chyba muszę się z tym pogodzić. Wcale nie jestem taką super pianistką, jak mi się wydawało. Może tak naprawdę gra na fortepianie nie jest dla mnie? Może powinnam zająć się czymś innym? Nie wiem, na przykład grą w koszykówkę?

*Sobota, 2018*

Minęły dwa miesiące od mojej spektakularnej porażki na konkursie. No może nie aż takiej spektakularnej i nie do końca porażki – w końcu zasłam bardzo daleko. No ale fakt jest faktem – nie wygrałam, nie pojechałam do Stanów. Mówi się trudno – najwidoczniej nie było mi to pisane. Zastanawiacie się, skąd moja zmiana nastawienia? Dlaczego patrzę na tę sprawę inaczej? To wszystko zasługa moich dziadków. Kiedy przez ostatnie tygodnie nie wychodziłam z pokoju, to właśnie oni, oprócz Kaśki, odwiedzali mnie najczęściej. Wpadali prawie każdego dnia i podrzucali jakieś słodczyce, owoce. Próbowali nawet wyciągać na spacer, co szło im opornie, ale po któreś z kolei próbie postanowiłam się z nimi przejść, żeby nie było im smutno. No



i to okazało się przełomem. Pokazali mi wiele ciekawych miejsc, o których nie miała pojęcia, a były tak blisko mojego mieszkania! Jednym z nich był pomnik pewnego pianisty. Dziadek opowiedział mi historię, że znał go osobiście (nie wiedziałam, że dziadek jest aż tak stary, bo ten artysta żył wiele lat temu! Pewnie coś zmyślał...). Powiedział, że pamięta, że kiedyś, kiedy byli jeszcze małymi chłopcami, brał on udział w konkursie, który przegrał. Ale nic się nie przejmował, tylko przez cały kolejny rok ćwiczył tak bardzo, że podczas następnej edycji nie miał sobie równych i wygrał go bez żadnych problemów. Dziadek gdy to mówił, patrzył mi głęboko w oczy, jakby chciał się upewnić, czy aby na pewno rozumiem, co do mnie mówi. Chyba wiem, co chciał mi przekazać.

## Wtorek, 2018

Czytam swoje ostatnie wpisy w pamiętniku i trochę nie mogę uwierzyć, że odegrałam aż taką dramę! Przecież to się zdarza, że ludzie odnoszą porażki. Szczególnie jak są młodzi, no a przecież ja jestem bardzo młoda! Przede mną jeszcze całe życie, mogę spróbować wziąć udział w tym konkursie za rok – nic nie stoi ku temu na przeszkodzie.

Jakiś czas temu wróciłam do szkoły, gdzie powitali mnie moi koledzy i koleżanki z klasy. Kiedy gratulowali mi występu na etapie europejskim, zastanawiałam się dlaczego oni się tak cieszą? Czego mi gratulują? Po jakimś czasie uświadomiłam sobie, że to

był naprawdę duży wyczyn. Przecież pokonałam ich wszystkich na eliminacjach regionalnych i krajowych... Czyli mogę traktować to jak swój własny sukces!

Teraz żałuję, że tak późno wróciłam do szkoły. Gdybym nie leżała pogrążona w smutku w swoim „łozu nędzy i rozpaczy” (tak mówi na nie mój tata), pewnie szybciej uporałabym się ze swoją przegraną. Uświadomiłam sobie, że to co dla mnie może być porażką, dla innych jest wielkim sukcesem. Czasem wystarczy skonfrontować się z innymi, żeby zobaczyć plusy różnych sytuacji. A jest to na przykład taki, że jeśli za rok uda mi się znowu dostać do ostatecznego etapu, będę wiedziała już z tym to się je (moja mama często tak mówi, a tu chodzi o to, że będę już znała sytuację i wiedziała, jak sobie z nią poradzić). Pewnego dnia, kiedy wróciłam ze szkoły do domu, zastałam moich rodziców siedzących przy stole w kuchni. Mama miała całe czerwone oczy i widziałam, że płakała. Bardzo się zaniepokoiłam i zapytałam, co się stało. Tata wziął mnie za rękę, powiedział, żebyśmy zostawili mamę na chwilę samą i poszedł ze mną do pokoju. Położyliśmy się tam na moim łozu (które już nie było nędzy i rozpaczy). Leżeliśmy tak chwilę w ciszy, po czym usłyszałam, że dziadek jest bardzo ciężko chory. Niewiele myśląc powiedziałam, że musi iść w takim razie do lekarza. Po tych słowach w pokoju zaległa cisza. Słyszałam oddech taty, jak głośno przełyka ślinę, aż wreszcie odpowiedział: „To nie takie proste...”. Teraz, kiedy przypominam sobie tę sytuację, jego słowa odbijają się echem w mojej głowie. To nie takie proste... Nigdy nie słyszałam ta-

kiego smutku i przejęcia w jego głosie. Więc sprawa musiała być naprawdę poważna. Nie chciałam o nic więcej dopytywać, zdałam sobie sprawę, że nie jest dobrze.

## Piątek, 2018

Z każdymi kolejnymi odwiedzinami u dziadka było go coraz mniej. Tak jakby z każdą naszą wizytą chudł. Z wysokiego postawnego mężczyzny, stał się nagle starszym panem, lekko przygarbionym. Skóra na jego twarzy zaczęła wisieć... Nie wyglądało to dobrze. Jednak nadal ciągle się uśmiechał, żartował, nie tracił pogody ducha. Miał to światełko w swoich oczach, które przez całe życie widziałam. Podczas którejś z moich wizyt, zostaliśmy w mieszkaniu sami – babcia musiała po coś wyskoczyć do sklepu i poprosiła mnie, żebym miała oko na dziadka. Gdy to mówiła, miała bardzo poważną minę, dlatego wzięłam to polecenie bardzo na serio. Usiadłam więc obok niego w fotelu i nawet na chwilę nie spuszczałam go z oczu. Dziadek zaczął ze mną rozmawiać i chyba do końca życia nie zapomnę jego słów. Powiedział, że już za chwilę go pewnie nie będzie, że jest bardzo ciężko chory i nie da się tego wyleczyć. Poprosił mnie, żebym mu obiecała, że nigdy już w sobie nie zwątpię, w swój talent. „Jesteś najlepszą młodą pianistką jaką kiedykolwiek słyszałem. Musisz w to uwierzyć. Nie wolno Ci w siebie zwątpić. Obiecuj mi to. Możesz zejść naprawdę bardzo daleko, jeśli tylko będziesz chciała. Tamta przegrana była dla Ciebie lekcją pokory,

nauczyła Cię czegoś. Wyciągnij z niej wnioski i rusz do przodu”. Tak zrobię dziadku.

## Poniedziałek, 2018

Znowu jestem w tym samym miejscu. Za chwilę mam wyjść na scenę i zagrać konkursowy utwór. Stresuję się chyba bardziej niż rok temu. Boję się, że sytuacja może się powtórzyć, że znowu omsknie mi się ręka i nastąpi seria pomyłek.

Wyczytują moje nazwisko. Biorę głęboki oddech i wychodzę na scenę. Patrę w stronę publiczności, ale nic nie widzę światła mnie oślepiają. Siada przy fortepianie, znowu biorę głęboki oddech, po czym patrzę do góry i mówię bezgłośnie: „to dla Ciebie, Dziadku”. Zaczynam grać, a spod moich palców dobywają się piękne dźwięki. Oddaje się im i zapominam o całym świecie. Nawet nie spostrzegam, a już jestem przy końcu utworu. Naciskam ostatnie klawisze i... koniec. Z sali dobiegają głośne brawa, a po moich policzkach spływają łzy. Udało się, nie pomyliłam się. Jestem z siebie bardzo dumna. Przez cały czas, kiedy grałam czułam przy sobie jego obecność. Jakby trzymał rękę na moim ramieniu, wspierał mnie. Teraz pozostaje czekać tylko na wyniki. Schodzę ze sceny i idę do łazienki. Zamykam się w tej samej kabinie co rok temu i płaczę. Szkoda, że on tego nie widział.

## Piątek, 2018

Nowy Jorku, nadchodzę! Okazuje się, że marzenia się spełniają, tylko trzeba w nie mocno wierzyć. No i oczywiście podstawa – myśleć pozytywnie. Bez tego ani rusz. Byłam jedną z trzech osób, które wygrały konkurs w Europie i z tej okazji zagram w Carnegie Hall. Tym Carnegie Hall. Właśnie pakujemy walizki, za chwilę ruszamy na lotnisko. To będzie mój pierwszy tak długi lot samolotem. Ciekawe, jak będzie. Trochę się boję, że coś się może stać w trakcie, ale – trzeba myśleć, jak? OPTYMISTYCZNIE! I tak właśnie myślę. Dziękuję Ci Dziadku. Gdyby nie Ty, to wszystko by mi się nie udało.

## Podsumowanie

Nie bądź zbyt pewny/pewna siebie – takie zachowanie może Cię łatwo zgubić. Oceniaj realnie swoje szanse, a jeśli nie potrafisz tego zrobić, pomóż kogoś o pomoc. Miej marzenia i wierz, że pewnego dnia możesz je spełnić. Nie poddawaj się, jeśli odniesiesz porażkę. Wyciągnij z niej wnioski i z nowym, pozytywnym nastawieniem podejdź znowu do zadania. Realizuj swoje pasje i czerp z nich satysfakcję.

## Zadanie

Jeśli odniosłeś/odniosłaś porażkę przy wykonywaniu jakiegoś zadania, nie poddawaj się. Przeanalizuj co zrobiłeś/zrobiłaś źle, popraw to i spróbuj ponownie. Jeśli i tym razem Ci się nie udało, poproś kogoś o pomoc w analizie.

Zawsze chciałeś/chciałaś grać na skrzypcach albo malować obrazy? A może chciałeś/chciałaś tańczyć/jeździć na nartach, ale nigdy nie miałaś/miałeś odwagi spróbować? Spróbuj zrealizować swoje marzenia – znajdź w internecie miejsce w swoim mieście lub pobliskim, które umożliwi Ci jego realizację i zapisz się na zajęcia. Jeśli po pierwszych trzech miesiącach stwierdzisz, że to nie jest jednak dla Ciebie, będziesz mógł/mogła z czystym sumieniem zrezygnować

# Asertywność



ASERTYWNY,  
CZYLI JAKI?

## Czym jest asertywność?

W potocznym rozumieniu asertywność polega na mówieniu: „nie” – głośnym i stanowczym. Chodzi jednak o coś innego, bardziej złożonego. Asertywność to takie zachowanie, które pozwala w sposób jasny, spokojny, konkretny i zdecydowany przedstawiać nasze potrzeby, chęci i uczucia bez naruszania przy tym samym żadnych praw i uczuć innych osób. Być sobą i pozwolić na bycie sobą także innym.

Asertywność to umiejętność – taka sama jak czytanie, pływanie albo tabliczka mnożenia. Nie rodzimy się z nią, trzeba się jej nauczyć.

Czy każdy może opanować tę sztukę? Tak.  
Warunki, żeby być asertywnym – trzeba:

- wiedzieć, czego się chce;
- w jasny sposób o to poprosić;
- otwarcie wyrażać swoje uczucia;
- umieć przyjmować i przekazywać obiektywną krytykę.

## Po co nam w życiu asertywność?

Asertywność ułatwia jasne wyrażenie swoich uczuć i pragnień, choć w żaden sposób nie gwarantuje, że dostaniemy to, czego chcemy, lub ktoś zmieni swoje zachowanie wobec nas. Zapewnia natomiast miłe poczucie własnej wartości – w danej sytuacji zrobiliśmy wszystko, żeby

wyrazić siebie. Daje nam zadowolenie z własnego zachowania, postępowania zgodnie z własnymi przekonaniem i uczuciami. Ludzie asertywni są pewniejsi siebie, spokojniejsi. Zdobywają się na podjęcie ryzyka, bo nie paraliżuje ich lęk przed popełnieniem błędów. Jeśli te się zdarzą, to stanowią lekcję, z której trzeba wyciągnąć wnioski – są nauką na przyszłość, zgodnie z powiedzeniem „uczmy się na własnych błędach”. Asertywność ułatwia funkcjonowanie w grupie nie tylko dzięki skutecznemu porozumiewaniu się z innymi ludźmi, ale także dlatego, że osoba asertywna nie porównuje się z nikim, jest po prostu sobą, i jest z tego zadowolona. Można więc powiedzieć, że asertywność to sposób na dobre funkcjonowanie wśród ludzi: w rodzinie, w szkole, w społeczeństwie. Choć asertywność bardzo się przydaje w życiu, to wiele osób ma z nią problemy.

## *DLaczego mamy problemy z asertywnością?*

Małe dzieci wyrażają swoje życzenia i pragnienia w sposób naturalny, bez zahamowań. Nie krępują ich zasady, normy. Jak czegoś chcą, to chcą od razu. Domagają się tego głośno, zwykle bez prośnienia. Z trudem przyjmują odmowę – płaczą, krzyczą, zachowują się „nieładnie”. Pod wpływem otoczenia i w trakcie dorastania te reakcje zaczynają przybierać inne formy. Od tego, jak otoczenie reaguje na zachowania dziecka, zależy to, jak te zachowania zaczynają się zmieniać (bądź nie – bo i tak czasem się zdarza). Na przykład – jeśli dziecko widzi, że jego prośby są spełnione, kiedy jest grzeczne, ciche, spokojne – będzie się tak zachowywać w oczekiwaniu na nagrodę. Jeżeli sprawdzi, że działa krzyk i upór – zacznie praktykować te zachowania. Bywa i tak, że za-

chowania, które działają w jednym miejscu, zupełnie nie sprawdzają się w innym. Na przykład w domu dziecko skutecznie wymusza różne rzeczy krzykiem, a w szkole ta metoda zdecydowanie zawodzi. Mama zapomina o karze, kiedy powie się jej, że się ją kocha i więcej już tak nie będzie robić. Tata w takiej samej sytuacji odpowiada, że na niego takie manipulacje nie działają, i zdania nie zmieni (lub na odwrót). Jeden kolega zawsze da odpisać zadanie domowe, kiedy się go o to poprosi lub obieca coś w zamian, inny odmówi i powie, że twoim obowiązkiem jest wiedzieć. Bywają nauczyciele, którzy są bardziej wyrozumiali i po wielokroć dają uczniom „ostatnią szansę”. Są i tacy, którzy postępują bardzo konsekwentnie. Lata dorastania są ciągłym sprawdzaniem się w kontaktach z innymi, opracowywaniem strategii na różne relacje międzyludzkie. To właśnie inni ludzie, kontakt z nimi, kształtuje nasze zachowania i sposób patrzenia na świat.

## *Co nam przeszkadza w asertywności?*

Nasuwająca się odpowiedź brzmi: inni ludzie. Nie mogę być sobą, ponieważ inni mi na to nie pozwalają. Owszem, często bywa tak, że ktoś się zachowa wobec nas w sposób nieodpowiedni, niegrzeczny, będzie próbował coś na nas wymusić. Można się nauczyć postępowania w takich sytuacjach, o czym przekonacie się za chwilę. Istnieje jednak jeszcze jeden „przeszkadzacz” – to wy sami. Czy zdarza ci się myśleć: jestem do niczego, nikt mnie nie lubi, znowu mi nie wyszło, nie będę więcej próbować, ludzie są źli, jestem beznadziejny. Pewnie tak. Każdemu coś się czasem nie uda, coś pójdzie nie tak. Wtedy jednak to s p r a w y toczą się źle, a nie wy jesteście źli. Nie oceniacie siebie, oce-

niajcie wydarzenia. Jeśli raz czy dwa pomyślicie tak o sobie, nic się nie stanie. Gorzej, kiedy takie myślenie się umocni, będzie wam wciąż towarzyszyć. Zaczniecie w nie wierzyć, a ono stanie się jak ciężki kamień przywiązany do nogi podczas pływania na basenie – trudno by z nim było się pluskać, prawda?

### *Co możecie z tym zrobić?*

Poszukajcie tego, co w sobie lubicie, z czym dobrze sobie radzicie, na przykład:

Jestem koleżeńska.

Kocham swoich rodziców.

Dobrze opiekuję się swoim psem.

Mam fajnego przyjaciela.

Uczę się gry w szachy i coraz lepiej mi idzie.

Możecie sobie zapisać te pozytywne myśli na karteczkach samoprzylepnych i porozwieszać na szafkach w pokoju. Czytajcie je i powtarzajcie sobie – niech zajmą w waszych głowach miejsce tych negatywnych.

### *Czy asertywność to umiejętność z którą się rodzimy?*

Nie. To sztuka, którą można (i bardzo warto) opanować. Jednym osobom przychodzi to łatwiej, innym trudniej, w zależności od doświadczeń i charakteru.

Powiedzieliśmy już, że asertywność jest nam potrzebna wtedy, gdy musimy się zmierzyć z jakimś problemem. Naturalna reakcja pojawiająca się w obliczu problemu to ucieczka (czyli zachowanie bierne) lub walka (czyli zachowanie agresywne). Mówiąc inaczej: natura tak nas ukształtowała, że kiedy mamy się z czymś trudnym zmierzyć, to najprostszym, podsuwanym nam automatycznie rozwiązaniem, jest wycofanie się, udanie, że tego problemu nie ma. Na przykład: kolega ze starszej klasy wciąż zabiera ci sok, który do pudełka ze śniadaniem wkłada ci mama. Nie potrafisz mu odmówić, nie chcesz o tym powiedzieć nikomu dorosłemu. Postanawiasz więc nie zabierać do szkoły żadnego picia, a może nawet przestajesz przynosić śniadanie. Czekasz, aż problem sam się rozwiąże. Druga reakcja to opór, bunt, niezgoda – próba zlikwidowania problemu, a nie szukanie jego rozwiązania. Na przykład: młodsza siostra rusza twoją kolekcję kart piłkarskich, wyjmując je z albumu. Zamiast podjąć próbę wytłumaczenia, dlaczego nie powinna tak robić, wydzierasz jej album z rąk, zabierasz jej ulubioną książkę i mówisz: „wiesz, tak to jest, jak się bierze cudze rzeczy” i wyrzucasz z pokoju. Czy można było się zachować inaczej w obu tych przypadkach? Tak. Istnieje jeszcze trzeci sposób, wypracowany przez człowieka: racjonalne rozumowanie, dyskusowanie, przedstawianie argumentów i prowadzenie negocjacji. I to jest właśnie asertywność.

## *W jaki sposób sprawdzić, czy jest się/potrafi się być asertywnym?*

Czy masz problemy z wyrażaniem swojego zdania? Czy potrafisz skutecznie i uprzejmie odmówić? Czy umiesz wyrażać pozytywne emocje? Czy potrafisz zakomunikować swoją złość?

Poniżej przykłady wypowiedzi w konkretnych sytuacjach – tak należy mówić, żeby być dobrze zrozumianym, dobrze ocenionym, dostać to, o co się prosi lub przekonać kogoś do zmiany jego – raniącego nas – zachowania. Czy radzisz sobie w takich momentach? Czy używasz podobnych sformułowań, czy czujesz, że brak ci odpowiednich słów, odwagi, pomysłu, jak zareagować?

### *Przykłady:*

Czy potrafisz o coś poprosić?

Bardzo zależy mi na tym, żeby dostać tę książkę. Możesz mi ją kupić?

Nie potrafię sam otworzyć drzwi. Możesz mi pomóc?

Nie rozumiem tego zadania z matematyki. Wyjaśnij, proszę, o co w nim chodzi?

Czy potrafisz wyrazić negatywne emocje?

Nie lubię, kiedy odzywasz się do mnie w ten sposób.

Boję się sam chodzić do sklepu, kiedy jest ciemno.

Nie lubię zająć na basenie, głęboka woda mnie przeraża.

Czy potrafisz przekazać pozytywne uczucia?

Kocham cię.

Masz bardzo ładne buty, podobają mi się.

Dzisiaj jestem szczęśliwy, to fajny dzień.

Czy umiesz wyrazić własne zdanie?

Myszę, że to należałoby zrobić inaczej.

Nie zgadzam się z tą opinią.

Chciałbym już skończyć to spotkanie i pójść do domu.

Czy umiesz odmówić?

Nie, dzisiaj nie mogę iść z wami do parku po lekcjach.

Nie, nie mam ochoty spróbować piwa.

Nie chcę, żebyś brał moje rzeczy bez pytania.

Zastanów się, jakie sytuacje w życiu są dla ciebie najtrudniejsze. Kiedy masz największy problem z tym, żeby powiedzieć, co naprawdę myślisz, czujesz. Czy masz większą trudność z wyrażaniem pozytywnych czy negatywnych emocji.

### *Plan działania*

Zrób sobie listę sytuacji, które są dla ciebie szczególnie trudne i zacznij od tych, które najbardziej ci dokuczają. Na przykład:

Nie potrafię odmawiać kolegom, kiedy chcą pożyczyć ode mnie pieniądze.

Nie umiem powiedzieć siostrze, że nie chcę, żeby ruszała moje rzeczy. Wstydę się zapytać panią o coś na lekcji, jeśli nie dosłyszałem, nie rozumiałem.

Nie wiem, jak powiedzieć rodzicom, że we czwartki nie chcę odprowadzać brata do domu, bo wtedy mam kółko szachowe, na którym mi bardzo zależy.

Pamiętaj, że muszą to być sytuacje realistyczne, to znaczy takie, w których możesz coś zmienić, na które możesz wpływać własnym działaniem i w przypadku których zmiana w twoim postępowaniu nie będzie raniła innych osób lub ograniczała ich praw. Czyli na przykład nie obejmują pragnienia, żeby nie musieć rano wstawać i iść do szkoły, nie uczyć się lub nie musieć po sobie sprzątać. Pamiętaj też, że zmiany zawsze zaczyna się od małych kroków. Wybierz ostatni punkt z listy, czyli ten najmniej dotkliwy problem, i od niego rozpocznij nowe zachowanie.

Pamiętaj również, żeby samemu się nagrodzić, kiedy uda ci się wprowadzić jakąś zmianę w życie. Docenianie się jest bardzo ważne: wzmacnia poczucie własnej wartości, zachęca do dalszej pracy nad sobą. Nagrodą niech będzie to, co bardzo lubisz, na czym ci zależy i co nie jest codziennym przywilejem, na przykład: pójście do kina, spotkanie ze znajomymi w ulubionej kawiarni, kupno nowej książki lub ubrania, zjedzenie pizzy lub innego ulubionego dania.

## Pozytywne nastawienie w życiu

Na początku powiedzieliśmy, że asertywność oznacza umiejętność radzenia sobie z problemami. To był poziom podstawowy. Teraz rozszerzymy tę definicję – asertywność to również umiejętność takiego zachowania się, żeby ograniczyć ryzyko pojawienia się problemów. To taki sposób na życie, aby czuć się dobrze samemu ze sobą i w grupie innych ludzi. Jakich umiejętności do tego potrzeba?

## Poczucie własnej wartości

Osoby, którym z trudem przychodzi bycie asertywnymi, zwykle mają także niskie poczucie własnej wartości. Co to oznacza? To myślenie o sobie typu: jestem kiepski, do niczego się nie nadaję, nie należy mi się, nie jestem tego wart. Już powiedzieliśmy, że kiedy w ten sposób się oceniamy, nie potrafimy odpowiednio zareagować na problemy i zmienić życia na lepsze, skrojone na własną miarę. To my sami jesteśmy hamulcem w naszym życiu.

Żyjemy w takich czasach, że wciąż jesteśmy skazani na konfrontowanie się z innymi. Przekazy medialne, reklamy, radio, telewizja zachęcają, żeby wciąż być lepszym od innych. To porównywanie się rodzi frustrację i rozczarowanie – sobą. Przecież nigdy nie będę tak dobrze grał w piłkę jak znany piłkarz, nie będę tak szczupła i zgrabna jak modelka z okładki, nie zostanę sławnym piosenkarzem. Nie jestem tak mądry jak ten kolega, nie mam takiego telefonu jak ta koleżanka.



## *Jak sobie z tym poradzić?*

Po pierwsze – pamiętaj, że ludzie są różni. Różni, a nie gorsi lub lepsi. Po drugie – każdy ma jakiś talent. Talentów się nie ocenia: tak samo fajna jest umiejętność gry w kosza jak talent do opiekowania się młodszymi dziećmi lub zdolności w pracach manualnych.

Po trzecie – ważniejsze od tego, co mówią o tobie inni jest to, co ty sam o sobie myślisz – przecież to ze sobą spędzasz najwięcej czasu.

## *Umiejętność nawiązywania relacji z innymi ludźmi*

To bardzo cenna umiejętność. Dobre porozumienie z drugim człowiekiem oznacza, że rozumiemy i jesteśmy rozumiani. A to już połowa sukcesu.

Żeby dobrze się dogadywać z innymi, nie trzeba być świetnym mówcą. Ważniejsze są inne umiejętności: słuchanie z uwagą, nieprzerywanie, mówienie na temat, ujawnianie swoich myśli i emocji, zaczynanie i podtrzymywanie rozmowy. Spróbuj postępować w ten sposób. Jeśli kolega przychodzi do ciebie z jakimś problemem, na przykład nie rozumie ćwiczenia z angielskiego, odłóż telefon, poświęć mu swoją całą uwagę i spróbuj pomóc wykonać zadanie. Nie denerwuj się, nie mów, że „to przecież banalne”. Spróbuj się wczuć w jego sytuację – tobie przecież też się zdarza czegoś nie rozumieć – polecenia z biologii, wy-

kresu na chemii, zasad interpunkcji. Zachowaj się tak, jak chciałbyś, żeby ktoś potraktował ciebie.

## *Nowe wyzwania*

Ten, kto nie boi się nowych sytuacji, zadań, wyzwań, łatwiej sobie radzi z problemami, kiedy już się one pojawią. Po pierwsze dlatego, że jest oswojony z tym co nieznane, nowe i wie, że zmiany to nie lęk, a szansa na nowe, fajne przeżycia. Po drugie – ćwiczył już zachowanie towarzyszące zmianom, więc ma praktykę. Po trzecie – jeśli podczas tej drogi zdarzyły się niepowodzenia, to i one były cenną lekcją. Nie porażką, a nauką na przyszłość.

Na przykład: wróć sam do domu i tym razem spróbuj samodzielnie otworzyć drzwi kluczem (choć poprzednio ci się to nie udało). Poćwicz wcześniej z rodzicem i umów się, że gdyby nadal były jakieś problemy, to zwrócisz się z prośbą o pomoc do sąsiadów.

Zapisz się na kółko teatralne. Może są tam fajni ludzie i okaże się, że występy publiczne to nie tylko stres, ale i ogromna frajda?

## *Mówienie komplementów*

Wydawałoby się, że to takie proste. Też tak myślisz? To komu ostatnio powiedziałeś coś miłego? Równie trudne jest przyjmowanie słów uznania od innych. W pierwszym przypadku ludzie najczęściej się boją,

że ich komplement będzie odrzucony. Na przykład chcesz powiedzieć koleżance, że ładnie wygląda: „Kasiu, ślicznie ci w tej sukience”. Ale boisz się, że ona odpowie: „Daj spokój, nie wygłupiaj się. A jeśli to ma spowodować, że pójdę z tobą do kina, to pudło”. Nie umiemy też przyjmować komplementów. Słyszysz: „Fantastyczna bluza. Bardzo oryginalna”. I myślisz sobie: to pewnie miało znaczyć, że wyglądam beznadziejnie, inaczej niż wszyscy.

Komplementy są ważne. Dzięki nim budujemy relacje z innymi ludźmi, pokazujemy im, że dobrze o nich myślimy, że są dla nas ważni. Komplementy powinny być obecne w naszym życiu codziennie, nie tylko od święta. Spróbuj w ten sposób sprawić komuś przyjemność. Możesz zacząć od przyjaciela, brata, mamy lub siostry.

## Umiejętności do opanowania i ćwiczenia

Wiele umiejętności jest ważnych dla dobrego funkcjonowania wśród innych ludzi. I w ogóle – w życiu. Warto je ćwiczyć.

### Wytrwałość

Czyli trwanie przy swoim stanowisku, niepoddawanie się i powtarzanie czynności – aż do zamierzonego efektu. Wiele osób szybko się zniechęca, jeśli nie widzi od razu efektu swoich działań. Albo jeśli inni źle reagują na to, co mówią lub robią. Odpuszczają, zaprzestają – w imię

świętego spokoju, z lenistwa, braku przekonania. Tymczasem w byciu asertywnym wytrwałość to podstawa – nie ma się co łudzić, że od razu uda nam się wprowadzić zmiany w zachowaniu – swoim lub czyimś. Konieczne będzie powtarzanie. Raz, drugi i... wiele razy.

Na kursach asertywności wytrwałość ćwiczy się metodą „zdarłej płyty” – porysowany krążek się zacina i odtwarza wciąż ten sam tekst. I o tę powtarzalność właśnie chodzi. Na przykład: kolega bez pytania bierze długopis z twojego biurka. Mówisz: „To mój długopis. Nie zabieraj go, bo wtedy ja nie mam czym pisać”. Po kolejnej przerwie lub podczas kolejnych dni sytuacja się powtarza. Znowu powtarzasz to samo, tymi samymi słowami, spokojnie. Zaletą tej metody jest to, że nie musisz przygotowywać nowego tekstu, nie powiesz w nerwach: „Kurde, ile razy ci mówiłem, głupi jesteś”, ponieważ masz już tekst na tę okoliczność, który zadziała – w końcu. I co ważne, nie wywoła w drugiej osobie agresji. Jest rzeczowy i jasny, trudno z nim dyskutować.

### Współodczuwanie

W asertywności chodzi o to, żeby jasno zakomunikować drugiej osobie swoje uczucia i przekonania oraz uzyskać dla nich zrozumienie. To działa także w drugą stronę – postaraj się wejść w skórę drugiej osoby, spróbuj zrozumieć, jak to by było znaleźć się na jej miejscu. Na przykład: masz dobry humor, a od kilku dni „chodzi za tobą” nowa piosenka. Odpalasz YouTube’a i głośno jej słuchasz. Do pokoju przychodzi mama i prosi, żebyś ściszył, bo bardzo boli ją głowa. Jeśli pomyślisz: „znowu się czepia”, „niczego mi nie wolno”, „oni to mogą głośno oglądać filmy”, nie uda ci się współodczuwać z mamą. Zamiast tego przy-

pomnij sobie, jak to jest, gdy fizycznie źle się czujesz: że potrzebujesz odosobnienia, spokoju, troski. I pomyśl, że właśnie tego teraz potrzeba twojej mamie. Od razu ujrzysz jej prośbę w nowym świetle i chętnie ją spełnisz.

## *Zdolność do kompromisu*

W asertywności nie chodzi o to, by postawić na swoim, tylko osiągnąć zadowalający efekt – co w żaden sposób nie wyklucza pójścia na kompromis. Na przykład: rodzice oczekują, że będziesz codziennie wychodził z waszym psem. Ty się buntujesz, ponieważ jest jeszcze twój młodszy brat, a poza tym lubisz spać, a dwa razy w tygodniu masz lekcje na późniejszą godzinę. Zamiast się spierać, że przecież i tak przede wszystkim ty zabierasz psa na spacer i robisz to dłużej niż brat, zaproponuj, że przez te trzy dni, kiedy i tak wcześniej wstajesz, dopełnisz obowiązku, a dwa pozostałe dni niech będą brata.

## *Praktyczne rady na częste problemy*

Omówiliśmy już zachowania, które mają się stać twoim udziałem – czyli powiedzieliśmy, jak powinieneś działać, by coś zmienić, aby nie ranić innych i nie robić im przykrości. Teraz pora na informacje, jak sobie radzić z zachowaniem innych, które sprawia, że czujesz się niekomfortowo.

Bywa tak, że czyjeś zachowanie cię rani, ponieważ oceniasz je jako niesprawiedliwe i krzywdzące. Nie reagujesz jednak na nie (nie potra-

fisz, nie chcesz, boisz się), co gorsza – zaczynasz się zastanawiać, czy aby na pewno ta osoba nie ma racji. Tym samym przypisujesz sobie winę i zaczynasz wątpić we własną wartość. To z kolei sprawia, że zaczynasz być ciągle smutny, zniechęcony albo agresywny, zwłaszcza jeśli takie sytuacje się powtarzają.

## *Przeniesienie*

Przykład. Tata wraca z pracy. Widać, że jest zmęczony i w złym humorze. Prawie od razu robi ci awanturę za niewyrzucone śmieci, choć kosz jest dopiero w połowie zapełniony.

Dorośli również miewają problemy z opanowaniem emocji. Zdarza się, że coś im się nie uda, pójdzie nie po ich myśli. Nie „przerobią” tego w odpowiedni sposób, więc będą smutni, zdenerwowani. I przy pierwszej okazji wybuchną – jak w tym przypadku. To właśnie nazywa się przeniesieniem. Co możesz wtedy zrobić – oczywiście przy założeniu, że w twoim zachowaniu naprawdę nie było żadnej przewiny. Możesz na przykład powiedzieć: „Tato, widzę, że jesteś zdenerwowany, ale nie chcę, żebyś się odgrywał na mnie. Wyrzucę śmieci, jak tylko kosz się bardziej zapełni”. Podobnie w innych sytuacjach, na przykład z rówieśnikami. Zawsze wtedy daj do zrozumienia, że wiesz, że krytyka nie dotyczy twojej osoby i konkretnej sytuacji.

## Krytyka

Należy zaakceptować sytuację, w której ktoś nas za coś krytykuje. Nikt nie jest przecież doskonały, każdemu zdarzają się błędy. Trzeba jednak odróżnić obiektywną krytykę, ku której są podstawy i jest ona wyrażona spokojnie i merytorycznie, od zachowań, które mają na celu podporządkowanie nas komuś innemu i negatywnie oceniają nas, nie nasze czyny. Przykład: Masz bałagan na biurku, bezsprzecznie. Sam to widzisz. Po prostu nie posprzątałeś, choć mama o to poprosiła. Wariant pierwszy: mama wchodzi do twojego pokoju i mówi: „Ale bałagan. Prosiłam, żebyś posprzątał. Zrób to, proszę”. Krytyka dotyczy wyglądu twojego pokoju, ale nie ciebie. Odpowiednia odpowiedź: „Masz rację, mamo. Zaraz to uprzątnę”. Wariant drugi. Mama mówi: „Ale bałagan! Jesteś taki niechlujny, beznadziejny przypadek, powtarzam i powtarzam i jak grochem o ścianę!”

Co wtedy? Bałagan masz, z tym nie można się nie zgodzić. Z drugą częścią wypowiedzi – która dotyczy ciebie – już tak. Proponowana odpowiedź: „To prawda, mam bałagan. Nie radzę sobie dobrze z utrzymaniem czystości, ale postaram się to zmienić”. Czy to pomoże? Tak. Przyznasz mamie rację, i to zamknie drogę do dalszej nieprzyjemnej wymiany zdań. Odpowiadając w spokojny sposób, dajesz szansę mamie na uspokojenie emocji i pokażesz, że jesteś partnerem w dyskusji, a nie osobą, którą należy ustawiać i zarządzać. W podobny sposób możesz zareagować, kiedy chcesz zakończyć sytuację, w której ktoś cię krytykuje w zaczepny sposób.

Przykład: Koleżanka mówi: „Rany, jak ty wyglądasz! Masz pomiętą koszulę i wcale ci nie pasuje do spodni”. Odpowiedz wtedy na przykład: „Możliwe, że masz rację i nie wyglądam dziś świetnie”. W ten sposób zakończysz tę dyskusję i nie dasz się wytrącić z równowagi. Zachowujesz tym samym prawo do swojej opinii, równocześnie przyjmując do wiadomości, że koleżanka może widzieć to inaczej.

## Ćwiczenia:

Ćwicz poczucie własnej wartości. Odpowiedz sobie na pytania:

- jakie swoje cechy szczególnie lubisz?
- czy jest coś, w czym jesteś lepszy od innych?
- z czego: jakieś twoje działanie, osiągnięcie jesteś najbardziej dumny?
- co w tobie cenią inni?

Jeżeli chcesz, możesz spisać te odpowiedzi i pokazać przyjacielowi lub komuś, komu ufasz. Poproś go o ocenę. Może jeszcze dopiszesz jakieś odpowiedzi?

W każdym tygodniu spróbuj zrobić coś, co przybliży cię do asertywności. Wybierz jedną z sytuacji, które ci w życiu ciążą, na przykład poproś kolegę, żeby nie zajmował twojego wieszaka w szatni albo brata, żeby nie ruszał twoich rzeczy. Spróbuj spokojnie, grzecznie i jasno opowiedzieć, dlaczego te sytuacje są dla ciebie trudne i prosisz o zmianę zachowania. Bez względu na wynik rozmowy, nagroź się za podjętą próbę.

Stań przed lustrem i przyjrzyj się sobie. Czy jesteś zadowolony ze swojego wyglądu? Czy akceptujesz siebie? Czy to twój styl, czy ubierasz się tak samo jak inni? A może chciałbyś coś zmienić? Jeśli odpowiesz twierdząco, wprowadź tę zmianę w życie.

## Podsumowanie:

Asertywność to umiejętność nawiązywania i utrzymywania kontaktów z ludźmi, która obu stronom zapewnia poczucie, że postępują w zgodzie ze swoimi przekonaniami i wartościami.

Pamiętaj, że masz prawo:

- prosić o to, czego chcesz – ale wymagać tego – już nie;
- posiadać i wyrażać własne zdanie;
- podejmować samodzielnie decyzje i ponosić ich skutki;
- popełniać błędy i godzić się z konsekwencjami;
- zmienić zdanie;
- do niezależności;
- do samotności;
- by czegoś nie wiedzieć, czegoś nie rozumieć.

# Z pamiętnika Weroniki



## Poniedziałek

Nie lubię poniedziałków. To chyba najgorszy dzień z całego tygodnia. Raz, że trzeba znowu wstawać rano, a dwa, że atmosfera była dziś nefajna. Tata znów wstał zdenerwowany. Wczoraj jeszcze było super. Po obiedzie zabrał mnie do centrum handlowego. Ja poszłam na film, a on na zakupy. Kiedy się spotkaliśmy, miał dla mnie nowe etui na telefon – ekstra, takie jak chciałam. I jeszcze razem byliśmy w pizzerii.

Wieczorem o coś się posprzeczał z mamą. Właściwie nie o „coś”, tylko o to. Mama mówiła, że za dużo pije. Ojciec odpowiedział, żeby nie robiła z niego alkoholika. I że alkohol jest dla ludzi. Że mama ma swoje hobby, chodzi do salonu i maluje sobie paznokcie albo umawia się z koleżankami w kawiarni, a on lubi czasami wypić kieliszek dobrego alkoholu.

Wcześniej tak się nie kłócili. Nie wiem, czy mama ma rację. Bo akurat w weekendy tata jest super. I raczej nie widzę, żeby pił. Do obiadu czasem jakieś wino, elegancko, nie tak jak te lumpy pod sklepem spożywczym u nas.

Ale w te poniedziałki jest rozdrażniony. Zupełnie jakby ktoś go podmienił. Na przykład z tym etui – wczoraj sami mi je kupił, a dziś zaczął na mnie krzyżeć, żebym się nie bawiła telefonem, kiedy zmieniałam ten pokrowiec. I od razu cała lista: żebym się

uczyła, że on w moim wieku nawet połowy tego nie miał, co ja mam teraz. I tak dalej...

Marek, mój młodszy brat, też nie lubi takiego taty. Nie mówi tego, bo on w ogóle mało mówi, siedzi z tymi swoimi kartami z piłkarzami i wciąż je ogląda i układa. Ale widzę, że najchętniej to by się schował w swoim pokoju i nie wychodził. Ośmiolatki chyba tak się nie zachowują. Tylko Natalia była wesoła, ale ona zawsze jest wesoła, jak to przedszkolak. Tata chyba najbardziej z nas ją kocha. Zawsze jest dla niej czuły. Odwiózł ją do przedszkola, ja musiałam odprowadzić Marka do szkoły. Próbowałam z nim pogadać, ale tylko szurał butami i odpowiadał krótko: „tak” lub „nie”.

Teraz, znaczy wieczorem, znowu jest dobrze. Tata wrócił z pracy punktualnie, powiedział, że musi coś jeszcze dokończyć i poszedł do siebie. Po godzinie wrócił w dobrym humorze i zapytał Marka, czy chce pokopać z nim w piłkę na boisku. Poszli. A kiedy wracali, tata kupił Markowi w kiosku nowe karty.

Z taty humorem jest jak w wesołym miasteczku – raz wysoko, wtedy jest super; raz na ziemi, wtedy jest zdenerwowany i lepiej do niego nie podchodzić. Próbowałam porozmawiać o tym z mamą, ale najpierw powiedziała, że musi wykąpać Natalkę, a potem, że to są sprawy dorosłych. I jeszcze, że chyba nie mam powodów, żeby narzekać, bo mamy takie dobre życie.

Mamy dobre życie. Chyba.

## Środa

Dzisiaj po lekcjach przyszła do mnie Julka. Zwykle chodzimy do niej, bo jej blok jest niedaleko szkoły, ale teraz jej babcia (mieszka z nimi) zachorowała, więc nie będziemy jej siedzieć na głowie.

Julka mówi, że mam super pokój – taki duży i tylko dla mnie. Ona ma jeden wspólny z młodszą siostrą. I że w ogóle mam fajnie – swój laptop, nowy telefon, kieszonkowe i rolki.

Jej rodzice się rozwiedli, Julka mieszka tylko z mamą – no i z babcią, i siostrą. Z tatą widuje się w weekendy. Mama pracuje w szpitalu, często jej nie ma. Zawsze za to jest babcia, która jest super. U Julki czuję się tak, jakby zawsze były święta. Babcia gotuje pyszne zupy, zawsze jest jakieś ciasto. Jest tak miło i ciepło. Bardzo lubię tam być. Babcia trochę z nami posiedzi, a potem nas zostawia. „Teraz czas dla młodych”, śmieje się. Mama Julki jest jak babcia, pewnie dlatego, że jest jej córką. Też jest zawsze uśmiechnięta. Kiedy czegoś nie rozumiałam z biologii, to mi wytłumaczyła, mimo że była po dyżurze.

U nas jest zupełnie inaczej. Kiedyś, ale to dawno, było trochę jak u Julki. Tata miał wtedy inną pracę, więcej był w domu i się nami zajmował, mną i Markiem, bo Natalki jeszcze nie było na świecie.

Od kiedy jest dyrektorem w tej swojej firmie, jest inaczej. To zna-

czy wiele rzeczy zmieniło się na plus – tata ma super samochód firmowy. Widzę, jak koledzy patrzą, kiedy mnie czasem odwozi do szkoły. Wyjeżdżamy na wakacje do ciepłych krajów. Tata nam kupuje różne gadżety. „Docęńcie”, mówi tata. Mama też tak mówi, choć czasami wydaje mi się, że wołała to, jak było wcześniej. Teraz jest chyba smutniejsza, mniej się śmieje. Często boli ją głowa. Tata mówi, że przecież nie musi pracować, zresztą i tak mało zarabia. (Mama jest bibliotekarką). Ale mama chce.

Dziś też przyszła jakaś smutna. Zrobiła nam kanapki i poprosiła, żebyśmy się zajęły Natalką, a ona się położy. Okej, Natalka jest fajna. Ojciec wrócił w świetnym humorze. Podrzucał Natalkę w przedpokoju, łaskotał. Żartował z Julką.

„Twój tata jest ekstra”, powiedziała, kiedy się zegnałyśmy. „Nie wydziwiał”.

Może rzeczywiście wydziwiam?

## Czwartek

Denerwuję się. Dziś było zebranie w szkole. Miała na nie pójść mama, jak zawsze. We czwartki pracuje do szesnastej, zdążyłaby. Spieszyłam się z angielskiego, żeby zająć się dziećmi, kiedy jej nie będzie, ale powiedziała, że jednak nie może. Że musi poczekać na ojca, bo miał dziś coś ważnego w pracy, a rano nie najlepiej się czuł. Bez sensu czekała. Ojciec wrócił po dziesiątej. Już w przedpokoju

się posprzecjali. „Znowu pięś”. „Daj spokój. Byliśmy na firmowej kolacji. Po tych naradach, zebraniach to człowiek ma prawo chyba odpocząć, jakoś odreagować”. „Idź spać, żeby dzieci nie widziały”. „Wyluzuj, też by ci się przydało”.

Marek chyba widział – najpierw zapaliła się u niego lampka nocna, drzwi skrzypnęły, a potem zgasła.

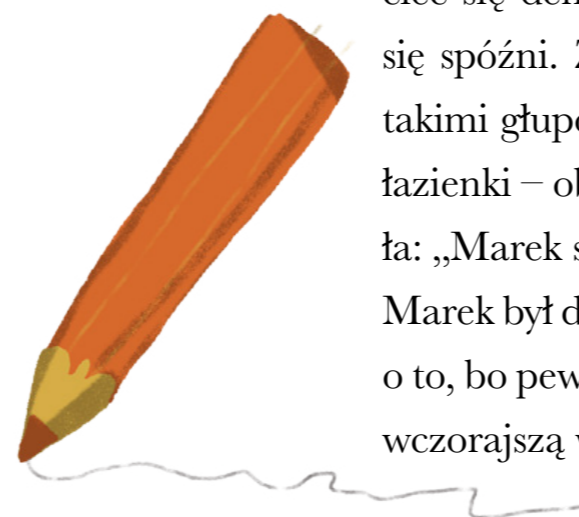
Tata zajął do mnie. „Co tam u ciebie? Okej?”. Potarł mi głowę, jak wtedy, kiedy byłam dzieckiem. Czułam alkohol, ale oprócz tego wszystko wyglądało normalnie. Był po prostu wesoły.

Sama już nie wiem, jak to jest.

## Piątek

Mama dziś rano była dłużej w pokoju Marka. Zmieniała mu pościel. Przez to później wyszykowała Natalkę do przedszkola. Ojciec się denerwował, że jeszcze nie jest gotowa i że przez to on się spóźni. Zapytał, czy mama właśnie teraz musi się zajmować takimi głupotami – tak powiedział. Mama trzasnęła drzwiami do łazienki – oboje w niej stali, ale i tak usłyszałam, jak odpowiedziała: „Marek się zsiął w nocy do łóżka”.

Marek był dziś jeszcze bardziej cichy niż zawsze. Nie zapytałam go o to, bo pewnie byłoby mu wstyd. Zastanawiam się, czy to przez tę wczorajszą wieczorną scenę.





## Niedziela

Weekend był super.

W sobotę były imieniny ojca. Przyszedł do nas wujek Krzysiek z ciocią Kasią i ich dziećmi, nasi sąsiedzi z domu obok i jeszcze jacyś znajomi taty z pracy.

Tata był w świetnym nastroju. Cały czas chwalił mamę, że tak wszystko przygotowała. Nawet wziął ją na ręce i próbował podrzucić, a ona się śmiała. Dawno ich takich razem nie widziałam. Impreza musiała trwać do późna, bo kiedy rano w niedzielę wstałam, to stół w salonie nie był do końca sprzątnięty.

Tata też już wstał, co było dziwne, bo zwykle lubi się wysypiać. Siedział na fotelu i pił coś ze szklanki. Jakoś dziwnie zareagował, kiedy mnie zobaczył. Jakby się wstydził, czy coś. Szybko dopił i zapytał, czy pomogę mu posprzątać. Pomogłam. Dał mi potem stówę, żeby miała, jak będę chciała sobie coś kupić. Było mi głupio, bo to dużo kasy, ale tata powiedział, żebym się nie wygłupiała, i jak dają, to trzeba brać.

Poszliśmy na spacer do parku, wszyscy razem. Nawet Marek był jakiś weselszy.

Super, było naprawdę super!

## Poniedziałek

Byłam dziś u pani pielęgniarki, bo rozboleł mnie brzuch. Zapytała, czy to przez okres, ale nie, bo jeszcze dwa tygodnie do niego.

Znowu to samo – poniedziałek rano i było okropnie. Tata w złym humorze. Co jest z tymi poniedziałkami? Słyszałam, jak się kłócili z mamą w sypialni. Wszyscy słyszeliśmy, bo już byliśmy w kuchni. Zdenerwowałam się, poprosiłam Natalkę, żeby poszła do rodziców i powiedziała coś wesołego, to może przestaną. Natałka zawsze wszystkich rozśmiesza, jest jak dobry duszek. Ale tym razem to nie podziałało. Tata tylko coś odburknął i poszedł do siebie do pokoju. Kiedy wrócił, był już spokojniejszy. Za to mama zdenerwowała się jeszcze bardziej. Kazała mi dopilnować dzieci, żeby umyły zęby, a sama znowu poszła z tatą do sypialni.

– „Co ty wyrabiasz, myślisz, że nie widziałam?” – zapytała.

– „Ale o co ci znowu chodzi?”

– „O to samo. Znowu pijesz! Rano! Nie odwieziesz dzieci w tym stanie!”

– „W jaki stanie? Pięćdziesiątkę wypięm”

No i w końcu pokłócili się tak, że ojciec trzasnął drzwiami i pojechał sam. Mama poprosiła, żebym odprowadziła Marka, a ona wzięła Natalkę. Kiedy mała pytała, dlaczego tatuś jej nie odwozi, nic nie odpowiedziała.

Po szkole poszłam do Julki i poczułam się lepiej. W domu było już okej.

## Wtorek

Oglądaliśmy wieczorem „Fakty”. Był materiał o okropnym wypadku samochodowym. Facet potrącił na pasach babcię z dwójką dzieci – wracali razem ze szkoły do domu. Jedno dziecko nie żyje, drugie jest w ciężkim stanie w szpitalu. straszne. Policjanci powiedzieli, że prowadzący był pijany. Tata się zdenerwował: „Trzeba być idiotą, żeby w takim stanie prowadzić. Co za element!”.

Byłam przekonana, że mama coś powie i pewnie znowu się pokłóca. Ale nie, milczała. Nic nie powiedziała. Aż się zdziwiłam.

## Czwartek

Dziś mieliśmy godzinę wychowawczą. Pani zapytała, dlaczego nie było nikogo na zebraniu. Z tego wszystkiego zapomniałam jej dać usprawiedliwienia. Przeprosiłam. Pani zapytała, czy wszystko okej, bo ostatnio jestem taka rozkojarzona i może trochę smutna. Odpowiedziałam, że okej, bo chyba jest okej. Chyba.

## Sobota

Świeciło słońce, było ciepło. Fantastycznie.

Mama zrobiła nam dziś dzień spełnionych życzeń. Na śniadanie naleśniki, potem pojechaliśmy do parku linowego. Tam zjedliśmy hamburgery i frytki. Było ekstra. I mama wreszcie się wyluzowała.

Taty nie było, bo ma wyjazd służbowy. Wróci dopiero w poniedziałek po pracy.

## Poniedziałek

Wiadomość dnia – w piątek mamy w szkole dyskotekę! Z okazji początku wiosny. Tylko starsze klasy, żadnej dzieciarni. Nie wiem, co na siebie włożę. Umówiliśmy się z Julką, że pójdziemy w środę po szkole do galerii i coś sobie kupimy.

## Wtorek



Wczoraj wieczorem poprosiłam tatę o pieniądze. Czekałam, aż wróci. Był bardzo wesoły i zadowolony. Nawet nie zapytał, ile potrzebuję, i czy ta stowa z zeszłego tygodnia by mi nie wystarczyła. Bo pewnie by wystarczyła, ale pomyślałam, że może Julka bę-

dzie miała za mało kasy, bo jej mama ma ostatnio jakieś problemy z pieniędzmi, ale nawet nie zapytał, tylko dał mi kolejną stówę.

Mama powiedziała, żebyśmy na siebie uważały i wydały tę kasę z głową. A czy ja kiedyś nie uważałam? Zawsze jestem uważna. Julka się nawet czasem ze mnie śmieje, że jestem taka „stara-malutka”.

## Środa

Kupiłyśmy takie same kombinezony, czarne, w Haemie. Dobrze, że wzięłam tę dodatkową kasę, bo Julce by zabrakło trzydziestu złotych.

Za to, co mi zostało, kupiłam Markowi duży album na te jego karty piłkarskie. Jak się ucieszył! To naprawdę fajny dzieciak.

## Czwartek

Jutro ta impreza, a ja mam zupełnie skwaszony humor.

Po południu zadzwoniła do mnie Julka, że skończył się jej toner w drukarce i nie ma jak wydrukować wypracowania na polski na jutro. Powiedziałam, żeby przyszła do mnie, to sobie wydrukuje. Ja też już kończyłam pisanie. Szło mi szybko, pewnie dlatego, że myślami byłam już na tej imprezie.

Julka przyjechała na rowerze. Najpierw trochę pogadałyśmy, potem posiedziałyśmy na fejsie i obejrzałyśmy fajne stylizacje na wiosnę na takiej stronie z ubraniami. Zajrzała do nas mama i powiedziała, że już siódma, a w dodatku mży i pewnie niedługo się mocniej rozpada.

Puściłam to jej wypracowanie ze swojego laptopa na drukarkę i poszłam do pokoju taty, bo drukarka stoi u niego na biurku. Wszystko ładnie wyszło. Chciałam dać Julce koszulkę na te kartki, żeby nie zmokły albo się wybrudziły, ale nie było ich w segregatorze na wierzchu. Zaczęłam szukać po szufladach biurka. W jednej znalazłam butelkę whisky i małą szklanę. I wtedy do pokoju weszła mama – chciała zapytać, czy zrobić nam kanapki.

Zrobiła się blada, podeszła do mnie, zabrała mi tę butelkę i szklanę i kazała iść do kuchni. Zapytałam o koszulki. „Nie wiem, gdzie są te cholerne koszulki”, odpowiedziała.

Same zrobiłyśmy sobie z Julką kanapki. Wypracowanie włożyłam jej do teczek.

Wieczorem rodzice strasznie się pokłócili. Mama czymś rzuciła, chyba tą szklanką.

## Piątek

Rano ojca nie było.  
Marek znów się zsikał.  
Mama chyba płakała.  
Dziś ta impreza, ale jakoś mnie nie cieszy.

## Niedziela

Spokojny dzień.

Rodzice pogodzeni. Tata kupił mamie w piątek wielki bukiet róż. Kiedy wróciłam z dyskoteki, zobaczyłam go na stole w salonie. Zapytałam, z jakiej okazji. Bez, powiedział tata i przytulił mamę. Była uśmiechnięta i zadowolona.

Na imprezie było super. To znaczy na początku było super, bo potem była ta afera. Chłopcy z trzeciej gimnazjalnej mieli jakiś alkohol i pili go w łazience przy szatniach. Przyszła do nas taka Aśka z równoległej klasy i zapytała, czy chcemy spróbować. Ja nie chciałam. Nie widzę nic fajnego w alkoholu. Zresztą ojciec parę razy przeprowadzał ze mną takie rozmowy: „Masz nie pić. To nie dla dzieci. Zabraniam ci”. Nawet by nie musiał zabraniać, nie ciągnie mnie. Julka się wahała. Miała ochotę spróbować, złasz-

cza że Aśka zapytała, dlaczego jesteśmy takie cykory i że Dominika i Zuzka już piły. Ja odmówiłam znowu, ale była jakaś uparta. W końcu się pokłóciliśmy na serio. „Ale z ciebie drewno i kujon”, powiedziała. Julka kazała jej spadać, a ja się w końcu popłakałam. Nie powiedziałam o tym rodzicom. Ojciec by się jeszcze wkurzył, a mama jest ostatnio jakaś obok, jakby myślami była gdzie indziej.

## Poniedziałek

Rano – bez zmian.

A w szkole – afera. Wydało się z tym alkoholem. We czwartek dodatkowe zebranie, obowiązkowe. Teraz musiałam już powiedzieć rodzicom. Mama zapytała ojca, czy by nie poszedł, ale odpowiedział, że ten podział, że on bardziej pracuje, a mama bardziej ogarnia dom jest dobry i żeby się go trzymać. Niby rozmawiali spokojnie, ale czułam jakieś napięcie.

## Środa

Mama znowu miała migrenę. Wróciła z biblioteki i poszła się położyć do sypialni. Poprosiła o odebranie dzieci. Poszłam więc po Marka, a potem razem z nim po Natalkę. Kiedy wracaliśmy, wstąpiliśmy do sklepu i kupiłam dzieciakom po bułce i soczku. Spotkaliśmy babcię Julki. „Ale ty się nimi opiekujesz, jak mamusia”,

powiedziała. Była bardzo miła. Szkoda, że obie moje babcie już nie żyją.

Kiedy wracaliśmy do domu, zauważyliśmy jakiegoś mężczyznę leżącego przy ogrodzeniu na początku naszej ulicy. Natałka pytała, co mu jest. Trochę się bałam podejść, ale na lekcji z ratownikiem medycznym mówili, że trzeba sprawdzić, czy taki leżący ktoś nie potrzebuje pomocy. No to podeszłam. Śmierdziało alkoholem, obok tego faceta była butelka, chyba po wódce. Oddychał. Powiedziałam Natalce, że wszystko okej, że pan śpi. Dopytywała dlaczego tu śpi. Bo był zmęczony, odpowiedziałam. Marek popatrzył na mnie, jakoś tak inaczej i cicho powiedział: „Pił i dlatego tu leży”. Chyba wiem, dlaczego to powiedział. Nic nie odpowiedziałam.

Mama wciąż leżała, ale wyglądała już trochę lepiej. Mam nadzieję, że pójdzie jutro na to zabranie. Nie chcę się znowu tłumaczyć, zwłaszcza że pani powiedziała, że obecność jest obowiązkowa.

## Piątek

Mama była na zebraniu. Zrobiła się straszna afera. Pani wychowawczynie dowiedziała się o wszystkim, co działo się na tej imprezie. Podobno piło kilkunastu uczniów, dwóch się pochorowało, wymiotowali. Denerwowałam się tym zebraniem, choć przecież nie brałam w tym picciu udziału. Mama też się denerwowała, choć mówiłam jej, że ja nic, zupełnie nic złego nie zrobiłam.

W przyszłym tygodniu mamy mieć spotkanie w szkole z terapeutą uzależnień. Nawet się ucieszyłam, jakąś ulgę mi to sprawiało. Dobrze czasem porozmawiać z kimś mądrym. Niektórym z naszej szkoły na pewno to pomoże. Zresztą są takie rzeczy, o których wszyscy powinni wiedzieć.

Mama też tak to widzi. Na koniec jednak powiedziała: „Ale nie wrywaj się czasem z czymś, co się u nas dzieje. Na przykład z tym, że tata pije. Mogą być z tego tylko problemy”.

Myślałam, że powie co innego.

Czasem zupełnie nie rozumiem swoich rodziców.

## Pytania i wnioski

**Przeczytałeś pamiętnik Weroniki, trzynastolatki. Mogłaby być twoją koleżanką z klasy. Mogłaby być tobą.**

**Co czułeś, kiedy czytałeś te zapiski?**

**Czy doświadczyłeś podobnych sytuacji, czy przeżywałeś podobne emocje?**

**A może znasz kogoś podobnego do Weroniki?**

Weronika jest dziewczyną, która żyje w rodzinie z problemem alkoholowym. Jej tata to tak zwany wysoko funkcjonujący alkoholik. Tak mówi się o osobie uzależnionej od alkoholu, która na pozór jest zdrowa i zachowuje się normalnie. Nie upija się publicznie, chodzi do pracy, często bardzo dobrej. Tata Weroniki i jej rodzina sprawiają wrażenie zwyczajnej, fajnej rodziny.

Rzeczywistość jest jednak inna. Tata Weroniki jest uzależniony od alkoholu. Próbuje ukryć ten fakt przed otoczeniem – pije wieczorami, w weekendy, kiedy nie musi iść do pracy. Wtedy ma dobry humor, jest odprężony, spędza czas z dziećmi, kupuje im prezenty.

Od poniedziałku musi wrócić do pracy, więc odstawia alkohol. Wtedy jest rozdrażniony, nerwowy, niemiły. Tak działa uzależnienie – kiedy organizm nie dostaje alkoholu, do którego jest przyzwyczajony, pojawiają się takie objawy.

To tata jest uzależniony, ale razem z nim choruje cała rodzina.

Weronika jest najstarszą córką. Próbuje zrozumieć sytuację rodzinną, to, co robi tata i mama. Jest jej trudno, bo nigdy nie wie, co się wydarzy, jak tata się zachowa, jak mama na to zareaguje. Przyjmuje rolę dziecka-bohatera, które czuje się odpowiedzialne za to, co dzieje się w rodzinie. Zajmuje

się młodszym rodzeństwem, wyręcza matkę, próbuje rozładowywać napiętą atmosferę. Jednocześnie świetnie się uczy, nie chce sprawiać kłopotów.

Każde dziecko, Weronika także, potrzebuje w życiu pewności. Jakiegoś przewodnika, w którym będą spisane zasady: jeśli zrobię to, to będzie nagroda, jeśli mnie zaboli, to mama przytuli, jeśli tata coś obiecał, to to zrobi, jak czegoś nie wolno, to naprawdę nie wolno.

Weronika nie ma takiej pewności. Nigdy nie wie, jak będzie wyglądał jej dzień. Nie wie, na co może liczyć, wszystko zależy od nastroju taty i mamy w danej chwili.

Mama też choruje, razem z tatą. Jest współuzależniona. Próbuje ukryć picie taty, nie chce, żeby ktokolwiek się o nim dowiedział. Powoli cała jej uwaga skupia się na pijącym mężu i sprzątnięciu konsekwencji jego zachowań.

Cierpi też rodzeństwo Weroniki: Marek jest wycofany, ucieka od problemów w swój świat. To tak zwane „niewidzialne dziecko” lub „dziecko we mgle” – grzeczne, nieobecne, wyizolowane, mające trudności w nawiązaniu relacji z innymi, bardzo samotne.

Natalka jest zawsze wesoła, bo próbuje tą wesołością zarażać innych. Nie chce, żeby rodzina była smutna. Takie

dzieci nazywamy „maskotkami”. Często są wesołe, choć wcale nie mają na to ochoty. Radość przez łzy i lęk.

Wszystkie pragną zwrócić na siebie uwagę, choć robią to w różny sposób. Nieświadomie też przyjmują role, które służą całej chorej rodzinie. Chorej, ponieważ potrzeby poszczególnych jej członków nie są zaspokajane. Wszystko kręci się wokół picia Taty.

Dzieci takie jak Weronika, Marek i Natalka są w domu, w którym uczą się trzech rzeczy na „nie”: nie ufać, nie mówić, nie czuć.

Nie ufają, bo przecież nie ma nic pewnego, nie wiadomo, czego się spodziewać po rodzicach.

Nie mówią, bo rodzice by tego nie chcieli. To ma być ich wspólny sekret.

Nie czują, bo wolą nie czuć. To, co odczuwają, przecież boli.

Żadne dziecko nie powinno dorastać w takich warunkach.

Każde dziecko ma prawo do życia w spokoju, prawdzie i miłości.

Jeżeli doświadczyłeś tego co Weronika, przeczytaj uważnie kilka rad:

To że twoi rodzice: mama lub tata piją, to nie jest twoja wina.

Pijący rodzic kocha swoje dziecko, ale nie potrafi tego okazać. Nie radzi sobie z uczuciami, z opieką, bo nie radzi sobie ze samym sobą. Jest chory, bo alkoholizm jest chorobą.

Poszukaj wśród dorosłych zaufanej osoby (nauczyciel, katecheta, trener, sąsiad, rodzic przyjaciela lub kolegi), do której będziesz mógł się zgłosić i poprosić o pomoc.

Pójdź do organizacji Alateen. Należy ona do Grup Rodzinnych Al-Anon – wspólnoty ludzi, którzy żyją z osobą uzależnioną od alkoholu. Do Alateenu należą dzieci, nastolatki i młodzież, których rodzic, obydwój rodzice lub inna bliska osoba jest uzależniona od alkoholu. Spotykają się oni, żeby rozmawiać o swoich problemach. Wspierają się, dzielą się doświadczeniem i nadzieją.

# Jeden dzień



1.

**K**onrad jak zwykle przestawił drzemkę w budziku trzeci raz z rzędu. Jeszcze pięć minut, jeszcze chociaż minutka... Mama wołała do niego z dołu już dobry kwadrans. Miał dziś po południu ważną próbę do szkolnego spektaklu, w którym grał i na którym bardzo mu zależało. Wiedział więc, że prędzej czy później będzie musiał wynurzyć się z łóżka. Wczoraj wieczorem obiecał sobie, że rano jeszcze powtórzy tekst. Teraz naciągał jednak tylko kołdrę mocniej na głowę przyjął pozycję kokona lub jak kto woli, burito. Była zima i było zimno. Strasznie mu się nie chciało. Wstał wreszcie, gdy przy czwartej drzemce zaczął dzwonić dzwonek, którego nie znoślił. Był już spóźniony, więc tylko szybko ochlapał twarz wodą, umył zęby i zbiegł na dół. Śniadanie – tosty, jajecznica i kakao stały naszykowane na stole, on miał jednak ochotę na płatki z mlekiem. Koło nogi kręcił mu się Klops – mops, którego przygarnęli rok temu. Był grubiutki, sapał i trochę się ślinił, ale wszyscy w domu go uwielbiali. Klops oczywiście tęsknie zerkał w stronę tostów, których Konrad chyba nie zamierzał jeść. W pewnej chwili zaczął biegać w tę i w tę i tak się kręcił pod nogami chłopca, że ten prawie się przewrócił. Potknął się tak niefortunnie, że zawartość miski – mleko z czekoladowymi płatkami, rozlała się po całej kuchni. Klops natychmiast zaczął je zlizywać. „Ty tłusta parowo!” – krzyknął Konrad a pies, nie wiadomo czy bardziej przestraszony, czy sfochowany, wybiegł do salonu. Na pewno nie będę tego sprzątał! – krzyknął Konrad i kopnął w stół, dzięki czemu stojący na jego skraju talerz z tostami też prawie zleciał. A to niby dlaczego nie będziesz sprzątał? – spytała mama, która



właśnie stanęła w drzwiach kuchni. Tłumaczenie, że Konrad spieszy się na lekcję biologii i że sama może sobie posprzątać jakoś jej przekonało. Chłopiec zaczął się kłócić z mamą, trzasnął drzwiami i wybiegł z domu bardzo wkurzony.

Przebrnął szybko przez oblepioną brudem z roztopionego śniegu ulicę. Wszystko wokół wyglądało szaro i ohydnie. Było zimno i w dodatku padał lekki deszcz. Na trawniku krakało stado tłustych wron, rozgrzebujących śmieci. Autobus długo nie przyjeżdżał. Oczywiście, jak zwykle – pomyślał Konrad. Gdy się spieszę, zawsze uciekają sprzed nosa. Cały świat przeciwko mnie! Tego się już nie da znieść! – irytował się coraz bardziej. Gdy wreszcie wsiadł do pojazdu, był chyba jeszcze bardziej zdenerwowany niż gdy wychodził z domu. W dodatku autobus był totalnie zapchany i niemalże nie było już gdzie się wcisnąć. Przepychając się do kasownika, chłopiec natknął się na dobrego kolegę ze szkoły. Hubert chodził do rok młodszej klasy, grali razem w szkolnej drużynie siatkówki. O, Konrad! – chłopak ucieszył się na jego widok. Wcześniej stał przy kasowniku ze zwieszoną głową, zgarbiony i smutny. Widać było, że coś go gryzie i bardzo potrzebuje z kimś pogadać. Konrad zauważył, że coś jest nie tak, ale sam był zdenerwowany i nie w humorze, burknął więc tylko „hej, co tam?” i nie za bardzo czekał na odpowiedź, ani jej nie słuchał. Wysiedli pod szkołą i każdy poszedł w swoją stronę.

Pierwsza była biologia. Przed salą czekał już tłumek zdenerwowanych uczniów. Nauczycielka miała zwyczaj pytać przed każdą lekcją, czasem robiła też kartkówki. Ktoś zagadnął Konrada czy się przygotował.

Coś czytałem, ale jak mnie weźmie do odpowiedzi, to i tak dostanę jedynkę – powiedział. Koleżanka się zdziwiła, bo przecież Konrad całkiem lubił biologię i był z niej niezły. Może nie była to jego pasja, ale niektóre tematy naprawdę go interesowały. No co? O co ci chodzi? Mam zły dzień, ok? – burknął do koleżanki i wszedł do sali. Faktycznie, lekcja zaczęła się od kartkówki. Konrad był tak zniechęcony, że nie chciało mu się nawet wyjmować kartki. Dzień zaczął się źle i był zły – tyle. W innych okolicznościach pewnie lepiej odpowiedziałby na pytania o budowę i rolę układu pokarmowego, ale dziś ten temat kojarzył mu się tylko z poranną awanturą z mamą i bałaganem w całej kuchni. Kartkówka poszła mu fatalnie.

Przez cały dzień Konrad chodził wkurzony i miał minę mówiącą, że lepiej do niego nie podchodzić. Zresztą, widząc jak się dziś zachowuje, wszyscy omijali go z daleka. Aby tylko dzień przeleciał szybko, do tej próby – myślał Konrad. To była w sumie jedyna rzecz, na której mu dzisiaj zależało.

Konrad grał Kirkora w nowoczesnej adaptacji Balladyny, wystawianej przez szkolny zespół teatralny i reżyserowanej przez Liwię, popularną aktorkę zatrudnioną przez szkołę do tego projektu. Była to jedna z głównych ról i chłopak był podekscytowany, że to właśnie on może ją zagrać. W dodatku w roli Aliny występowała Julka, która strasznie mu się podobała... Młodzież od kilku miesięcy przygotowywała się do spektaklu, dziś była przedostatnia, otwarta próba, na którą miało przyjść kilku widzów – kolegów ze szkoły. Konrad przebrał się w srebrny kostium, który bardziej przypominał strój kosmonauty z NASA niż

bohatera romantycznego dramatu i wyszedł na scenę. I tam rozegrała się prawdziwa tragedia. Nie pamiętał tekstu. Myliło mu się wszystko. Zamiast wyjść w czwartej scenie, wyszedł w szóstej, zamiast mówić do Aliny, rozmawiał z Balladyną, a w scenie śmierci Kirkora zaplątał się w kable od reflektorów i wyłączył nie tylko oświetlenie, ale i dźwięk. Co prawda część publiczności pomyślała, że tak właśnie miało być, ale to go nie pocieszyło. Po próbie roztrzęsiony oświadczył, że chce zrezygnować z roli, mimo że Liwia i cały zespół powiedzieli, że nie może tego teraz zrobić. Julia chyba najmocniej go prosiła o to, żeby nie rzucał roli. Nie chciał słuchać, że to normalne, że stres i że wszystko się zawsze rozsypuje przed premierą. Jakoś innym się nie rozsypało. Gdy wychodził ze szkoły, czuł w sobie, że wszystkich zawiódł.

Teraz chciał tylko, żeby ten dzień się już po prostu skończył. W domu czekała na niego zdenerwowana mama, która już od progu zaczęła wołać, żeby przyszedł tu „jak najszybciej, w tej chwili, już”. Nie przeszło jej od rana – pomyślał Konrad. Oho, będzie grubsza awantura – przeleciało mu przez głowę, gdy zobaczył stojącego w kuchni razem z mamą tatę, równie zdenerwowanego. Jednak chodziło o coś zupełnie innego. Widziałeś się dziś z Hubertem? – zapytała mama. Tak, a co? Jego tata do mnie dzwonił. Obdzwania wszystkich znajomych i szuka o nim wiadomości. Hubert nie wrócił po lekcjach do domu. To znaczy, nie po lekcjach. W szkole też go nie było. Ale jak to, ja go spotkałem w autobusie, jechał do szkoły, wysiedliśmy razem na przystanku... Ale on nie dotarł do szkoły – powiedziała mama. I zniknęły jego rzeczy. Ubrania, laptop, kilka książek. Zabrał ze sobą wszystkie kieszonkowe, a oszczędzał na nową deskę snowboardową. Wziął to wszystko, wy-

szedł i nie wrócił. Jego rodzice zawiadomili już policję.

Konrad był przerażony. Minuta po minucie, sekunda po sekundzie starał się odtworzyć przebieg swojej dzisiejszej rozmowy z przyjacielem. Niestety, pamiętał wszystko aż nazbyt dobrze. Miał do siebie ogromne pretensje i żal. Obok kanapy w salonie pojawił się Klops. Konrad wstał, chciał go wziąć na ręce i się do niego przytulić. Piesek jednak tylko warknął, wyrwał mu się i poszedł w drugą stronę.

## 2.

**K**onrad jak zwykle przestawił drzemkę w budziku trzeci raz z rzędu. Jeszcze pięć minut, jeszcze chociaż minutka... Mama wołała do niego z dołu już dobry kwadrans. Fajnie, że chociaż jej zależy, żeby wstał na czas, skoro on sam nie umie zwlec się z łóżka. Była zima i było tak zimno... Nagle przypomniało mu się, że to dziś. Po południu miał ważną próbę do szkolnego spektaklu, w którym grał i na którym bardzo mu zależało. To dodało mu energii. Wyskoczył szybko z pościeli. Wyłączył budzik. Jak to dobrze, że nie zdążył zadzwonić kolejny raz – Konrad bardzo nie lubił tej melodii, która ustawił jako dzwonek po czwartej drzemce, jednak czasem tylko ona była w stanie wyrwać go ze snu. Ale nie dzisiaj. Może jeszcze zdąży przy śniadaniu powtórzyć tekst? W łazience uśmiechnął się do siebie w lustrze. Szybko ochlapał twarz wodą, umył zęby i zbiegł na dół. Śniadanie – tosty, jajecznica i kakao stały naszykowane na stole. O, jak miło – pomyślał. Zjadł jajecznicę, ale zamiast tostów postanowił zrobić sobie płatki z mlekiem. Koło nogi kręcił mu się Klops – mops, którego przygarnęli rok temu. Był grubiutki, sapał i trochę się ślinił, ale wszyscy w domu go uwielbia-

li. Klops oczywiście tęsknie zerkał w stronę tostów, których Konrad nie zamierzał jeść. W pewnej chwili zaczął biegać w tę i we w tę, i tak się kręcił pod nogami chłopca, że ten prawie się przewrócił. Potknął się tak niefortunnie, że zawartość miski – mleko z czekoladowymi

Przebrnął szybko przez oblepioną brudem z roztopionego śniegu ulicę. Wszystko wokół wyglądało okropnie szaro. Trzeba przyznać, że taka zima to nie jest najpiękniejsza pora roku. Jak to dobrze, że niedługo będzie wiosna – pomyślał Konrad. Zaczął też rozmyślać nad wyjazdem na obóz snowboardowy w ferie. Kilku jego kolegów się wybierało, on w sumie też by mógł. Oczekiwanie na autobus minęło mu na zastanawianiu się, jak przekonać rodziców do tego pomysłu. A że czekał dość długo, zdążył wymyślić kilka dobrych argumentów. Autobus był totalnie zapchany i niemalże nie było już gdzie się wcisnąć. Przepychając się do kasownika, Konrad natknął się na dobrego kolegę ze szkoły. Hubert chodził do rok młodszej klasy, grali razem w szkolnej drużynie siatkówki. O, Konrad! – chłopak ucieszył się na jego widok. Wcześniej stał przy kasowniku ze zwieszoną głową, zgarbiony i smutny. Widać było, że coś go gryzie i bardzo potrzebuje z kimś pogadać. Konrad od razu zauważył, że coś jest nie tak. Hej, co tam? – zaczął rozmowę. Daj spokój, masakra – usłyszał w odpowiedzi. Okazało się, że Hubert kompletnie nie może się dogadać ze swoimi rodzicami. Wczoraj wybuchła kolejna mega afera. Brzmiało to naprawdę źle. Konrad słuchał kolegi, bardzo zaniepokojony. Nagle zauważył, że ten ma przy sobie oprócz plecaka jeszcze dużą torbę, wypchaną na maksa. Ej, chłopie, co ty tam wiesz? – zapytał. Chyba nie zamierzasz...? Żaden z nich nie powiedział tego wprost, ale Konrad był pewien, że Hubert planuje

ucieczkę. Zmusił kolegę, żeby mu obiecał, że wpadnie do niego wieczorem i pogadają na spokojnie. OK, OK – Hubert mruknął z wdzięcznością. Będę u ciebie o siódmej. Konrad nadal się bał, że kolega, gdy tylko zniknie mu z oczu, wsiądzie do jakiegoś przypadkowego pociągu jadącego gdzieś na drugi koniec Polski. Postanowił odprowadzić go pod same drzwi klasy, w której Hubert miał pierwszą lekcję. A potem przez cały dzień starał się go zlokalizować na każdej przerwie.

Na pierwszej lekcji Konrad miał biologię. Przed salą czekał już tłumek zdenerwowanych uczniów. Nauczycielka miała zwyczaj pytać przed każdą lekcją, czasem robiła też kartkówki. Ktoś zagadnął Konrada, czy się przygotował. Coś czytałem, jak mnie weźmie do odpowiedzi, to będę kombinował – powiedział. Koleżanka się nie zdziwiła, bo przecież Konrad całkiem lubił biologię i był z niej niezły. Może nie była to jego pasja, ale niektóre tematy naprawdę go interesowały. A co? Czegoś nie rozumiesz? Mogę postarać się ci wytłumaczyć – powiedział do koleżanki i razem weszli do sali. Faktycznie, lekcja zaczęła się od kartkówki. To nie był najlepszy dzień na pisanie testu, ale Konrad starał się skoncentrować na pytaniach o budowę i rolę układu pokarmowego. W końcu coś tam wiedział na ten temat. Kartkówka poszła mu średnio. Trudno, najwyżej poprawię na koniec semestru – stwierdził i postanowił się dziś już tym nie zamartwiać.

Przez cały dzień Konrad czekał na popołudniową próbę. Grał Kirkora w nowoczesnej adaptacji *Balladyny*, wystawianej przez szkolny zespół teatralny i reżyserowanej przez Liwię, popularną aktorkę zatrudnioną przez szkołę do tego projektu. Była to jedna z głównych ról i chłopak

był podekscytowany, że to właśnie on może ją zagrać. W dodatku w roli Aliny występowała Julka, która strasznie mu się podobała... Młodziem od kilku miesięcy przygotowywała się do spektaklu, dziś była przedostatnia, otwarta próba, na którą miało przyjść kilku widzów – kolegów ze szkoły. Konrad przebrał się w srebrny kostium, który bardziej przypominał strój kosmonauty z NASA niż bohatera romantycznego dramatu i wyszedł na scenę. To co się wydarzyło, bardziej jednak przypominało komedię niż tragedię. Chłopak kilka razy pomylił tekst. Najbardziej spektakularne było jednak to, gdy w scenie śmierci Kirko- ra zaplątał się w kable od reflektorów i wyłączył nie tylko oświetlenie, ale i dźwięk. Na szczęście, część publiczności pomyślała, że tak właśnie miało być. A reszta bawiła się doskonale. Po próbie Konrad zażartował, że chyba musi zrezygnować z roli. Liwia uspokoiła zespół, że to normalne, że stres i że wszystko się zawsze rozsypuje przed premierą. Opowiedziała też kilka anegdot ze swojej teatralnej kariery. Wszyscy się strasznie śmiali, niektóre historie były wręcz nieprawdopodobne. Gdy wszyscy już wyszli, do Konrada podeszła Julka. Weź, nigdy więcej nawet tak nie żartuj, że rzucisz rolę! – powiedziała. Super mi się z tobą gra... Ośmielony Konrad wreszcie odważył się zaprosić ją do kina. Julka uśmiechnęła się i od razu zgodziła.

Konrad chętnie porozmawiałby z nią dłużej, ale spieszył się do domu, na spotkanie z Hubertem. Miał nadzieję, że kumpel go nie wystawi i rzeczywiście przyjdzie. Gdy wszedł do domu, zobaczył stos przygotowanych kanapek i przekąsek. Dał rodzicom znać smsem, że wieczorem będzie miał gościa. Dzięki, mam! – krzyknął. A to akurat tata przygotował – odpowiedziała mama. Siadł z rodzicami w kuchni i, choć tego nie planował, opowiedział im, dlaczego martwi się o Huberta.

Bardzo dobrze, że nam powiedziałaś – usłyszał. Takich spraw nie można bagatelizować. Teraz będziemy wiedzieli, co robić. Konrad wciąż jednak bał się, że Hubert nie przyjdzie. Z niepokojem patrzył na zegarek. Kiedy wskazówka pokazała pięć po siódmej, usłyszał dzwonek do drzwi. Odetchnął z ulgą. A rozradowany Klops pierwszy pobiegł na spotkanie gościa.

## Pytania do tekstu:

**Czym różnią się obie wersje historii?**

**Co wpłynęło na to, jak potoczył się dzień Konrada w każdym z przypadków?**

**W jakim stopniu zależało to od samego Konrada?**

**Co jeszcze mogło przydarzyć się Konradowi tego dnia w każdej z tych wersji? Co robisz, aby poprawić sobie nastrój? Porozmawiaj na ten temat z koleżankami/kolegami (np. z klasy) i sprawdźcie, czy stosujecie podobne sposoby. Może ktoś cię zainspiruje, a może to Twoja porada pomoże komuś, gdy będzie miał gorszy dzień.**

## Wnioski/ wskazówki:

**Mówi się, że „nieszczęścia chodzą parami” – i, jeśli będziemy trzymać się tej myśli, pewnie będzie w tym trochę racji. Psychologowie – badacze udowodnili, że utrzymywanie przekonania, iż po jednym niepowodzeniu nadejdą następne, wyraźnie wpływa na obniżenie nastroju.**

Na szczęście, w dużej mierze zależy to od nas samych. Zauważ, że Konradowi w pierwszej i w drugiej wersji historii w zasadzie przytrafiło się to samo – a przeżyty dzień wyglądał zupełnie inaczej. Jeśli spotyka cię jakieś niepowodzenie to, co na pewno możesz zrobić (oczywiście poza szukaniem możliwości rozwiązania problemu), to skupienie się na tym, by nie nasilać przeżywanego negatywnego nastroju.

Jednym ze skutecznych zabiegów dążących do poprawy nastroju jest skupienie się na pozytywnych rzeczach, które Cię spotykają – nawet tych drobnych, cieszenie się z małych rzeczy. W przypadku Konrada było to między innymi: zauważenie, że mama chce, żeby wstał z łóżka, bo jest troskliwa i dba o to, żeby się nie spóźnił, świeżo przygotowane, pachnące śniadanie czekające na stole w kuchni, perspektywa zimowego wyjazdu na obóz. A co miłego Ciebie dziś spotkało? Jaka mała rzecz wprowadziła cię w dobry nastrój?

Poczucie, że zrobiło się coś dla kogoś, że się komuś pomogło, wywołuje pozytywne emocje. Oczywiście, nie jest to celem empatii, zauważania problemów innych i pomagania im, ale bardzo pozytywnym efektem „towarzyszącym”.

## Ćwiczenia

(na podstawie kilku rozmów – wywiadów)

Zadałam paru bardzo młodym osobom kilka, jak mi się wydaje, ważnych pytań. Chciałam ich podpytać o dbanie siebie, pozytywne myślenie, poczucie własnej wartości, rozwój, o kontakty międzyludzkie. Są trochę starsi od Ciebie. O dziewięć,

sześć albo cztery lata. Nie wiem dokładnie. Poprosiłam ich też, żeby wrócili pamięcią kilka lat wstecz. Aby przypomnieli sobie, jak wtedy, gdy byli młodszy (pewnie w twoim wieku) patrzyli na siebie i jak postrzegali innych ludzi. Jestem ciekawa, czy w ich odpowiedziach znalazłbyś/znalazłabyś coś wspólnego, bliskiego tobie. Lub – wręcz przeciwnie – całkiem różnego od Ciebie, coś, z czym się zupełnie nie zgadzasz. Albo po prostu, coś inspirującego. Zapraszam Cię do tego, abyś podczas czytania zadał/a sobie tych parę pytań – i odpowiedział/a na nie.

## I

1. Na początek pomyśl: co to dla Ciebie znaczy „dbać o siebie”? Daj sobie chwilę na zastanowienie. Zapisz swoją odpowiedź, może być w punktach albo ciągłym tekstem, jak wolisz.

Czy pomyślałaś/pomyślałeś o dbaniu o ciało? Co jako pierwsze przyszło Ci do głowy? Zobacz, jakie były pierwsze myśli Magdy, Wojtka i Jagody.

**Magda – artystyczna dusza, utalentowana wokalistka, która kończyła klasę matematyczną, teraz studiuje na politechnice:**

„Dbać o siebie – to znaczy dbać o każdą „część” siebie: fizyczną, psychiczną, intelektualną.. Przede wszystkim szanować swoje ciało, czyli pamiętać o prawidłowym odżywianiu, dostarczaniu niezbędnych organizmowi minerałów, energii; powinno się zadbać o ruch, aktywność fizyczną, nie dać organizmowi „zastać się”, a także odpowiednio dużo spać, odpoczywać, regenerować się – szanować swoje ciało. Dbać o siebie to też dawać

swojej głowie odpocząć od codziennego biegu. Dawać sobie czas na celebrowanie małych, nieznaczących momentów, spróbować patrzeć trochę szerzej na świat i dostrzec w nim piękno w szczegółach. Wszystko po to, żeby nasza głowa choć na chwilę mogła zwolnić w tej gonitwie. Dbać o siebie, to dbać też o swój rozwój intelektualny, artystyczny, społeczny... Rozwijać się zgodnie ze swoim własnym „zegarem”, mniej czy bardziej niż inni, słuchać swoich potrzeb i spełniać je. Czytać, nie czytać, słuchać muzyki lub nie – robić to co prowadzi nas w kierunku naszego indywidualnego rozwoju”.

Wojtek – wrażliwy, nieszablonowy, trochę w swoim świecie, od zawsze zainteresowany biologią, teraz zgłębia jej tajemnice, studiując genetykę

„Dbać o siebie znaczy pilnować swojego wyglądu, aby czuć się z nim dobrze. Zapewniać dla siebie równowagę między rozrywką i odpoczynkiem psychicznym, a jakąś gimnastyką dla mózgu. No i oczywiście ubierać szalik zimą, żeby się nie przeziębć”.

Jagoda – energiczna i uparta, miała zostać prawnikiem, zajęła się reklamą. Od połowy liceum trochę pracuje jako fotomodelka.

„Dbać o siebie to sprawiać, że jesteśmy szczęśliwi sami ze sobą. Sprawiać, że czujemy się dobrze w swoim ciele i akceptujemy je. Dbanie o siebie zawsze sprawia, że czujemy się pewniej, bo pracujemy na to jak „wyglądamy” (zarówno fizycznie jak i psychicznie) Dbanie o siebie to praca nad sobą od ciała do ducha”.

2. Magda mówiła o celebrowaniu małych momentów i dostrzeganiu piękna w szczegółach. Kolej na Ciebie – odpowiedz: kiedy ostatni raz „celebrowałeś moment”? Co to była za chwila? Przypomnij ją sobie bardzo dokładnie. Postaraj się odtworzyć nastrój tej chwili i to, jak się wtedy czułeś/czułaś.

A teraz zapisz 5 takich chwil – dobrych momentów z obecnego dnia, jakie mógłbyś/mogłabyś dziś celebrować.

3. Po przeczytaniu wszystkich trzech wypowiedzi odpowiedź na pytanie: z czym się zgadzasz, a z czym nie? Czy Ty wprowadzasz w życie któreś z tych dobrych praktyk „dbania o siebie”? A może dbanie o siebie rozumiesz zupełnie inaczej? Jak?

## II

4. Najpierw odpowiedz Ty: czy i jak używasz pozytywnego myślenia? Jak Ci się wydaje?

Magda

„Myślę, że używam pozytywnego myślenia. „Myślę”, bo nie do końca jestem pewna czy jest to „pozytywne” czy raczej „racjonalne” myślenie. Pozytywne myślenie przydaje się tak ogólnie, jak coś nieciekawego dzieje się w życiu, coś trudnego stoi na naszej drodze czy też w pewnym okresie bywa ciężiej, bo wszystkiego robi się za dużo. Ja staram się myśleć jak najbardziej logicznie, przyczynowo-skutkowo, organizować sobie bałagan, a nie tylko myśleć „będzie dobrze”. Jeśli będę pracować nad sobą, nad swoim rozwojem, to prędzej czy później to mi się opłaci, i w tym widzę swoje pozytywne nastawienie – że staję się o coś bogatsza. Przed egzaminami nie myślę „a, może da łatwe pytania”, tylko wiem, że jak usiądę i się

nauczę, to na pewno uda mi się wszystko zaliczyć. I tak samo myślę o każdym swoich zaplanowanych działaniach, widząc w głowie ich efekty zbudowane na pracy, pokorze i wysiłku. Czyli **POZYTYWNIE** myśląc, wierzę że osiągnę wszystko co będę chciała dzięki ciężkiej pracy”.

#### Jagoda

„Pozytywne myślenie nie jest proste. Nawet jak bardzo się staram, to i tak bardzo często coś zakłóca pozytywne fale i je niszczy. Jestem wesołą osobą ale na pewno nieczęsto pozytywnie myśląc. Uważam po prostu, że lepiej się nie nastawiać.. Pomysleć „nie wyjdzie mi”, a kiedy wyjdzie miło się zaskoczyć. W sytuacji kiedy myślimy „wyjdzie mi”, a nie wychodzi, doznajemy rzeczy najokropniejszej – rozczarowania. I właśnie tego, na każdym kroku swojego życia, staram się unikać”.

#### Wojtek

„Pozytywne myślenie przychodzi z czasem i ilością napotkanych przeciwności, smutków i rozczarowań. Każdy je stosuje, tylko w różnych proporcjach, zależnych od nastroju i momentu. Podobnie jest ze mną”.

5.To trzy zupełnie różne podejścia. Które jest Ci najbliższe? Z którym się zupełnie nie zgadzasz?

## III

Jak zmieniło się Twoje myślenie o sobie i postrzeganie innych od czasu, gdy miałeś/miałaś 16 lat? A jak od czasu, gdy miałeś/miałaś 10-12 lat? Co byś powiedział sobie młodszemu/młodszej?

#### Magda

„Od czasu kiedy skończyłam 16 lat moje postrzeganie siebie jak i innych ludzi bardzo się zmieniło. Zaczęłam od siebie: bardzo spokorniałam i zaczęłam dostrzegać swoje błędy popełniane w relacjach z wieloma osobami, rozumiałam lepiej ciąg przyczynowo-skutkowy, inaczej mówiąc „nie ma nic z niczego”, czyli nie będzie dobrej znajomości, jeśli nie włożę w to ciut więcej wysiłku, bo samo się nie zrobi. Zaczęłam być bardziej samokrytyczna, ale tak zdrowo i rozsądnie. Zauważyłam swoje wady, ale też zwróciłam większą uwagę na swoje zalety. Mam wrażenie, że trochę się „przewaloryzowałam” i – choć zabrzmiało to pompatycznie – znalazłam swoje miejsce w świecie. Teraz gdy myślę o „tamtej” mnie, widzę bardzo chaotyczną, nieświadomą osobę, która nie umie myśleć po swojemu, tylko powtarza schematy innych ludzi. Jeśli chodzi o postrzeganie innych: zaczęłam większą uwagę zwracać na zachowanie, a mniejszą na słowa. Mam wrażenie, że ludzie nie znają samych siebie. I co jeszcze się we mnie zmieniło: nie boję się mówić co myślę i dzięki temu sama zyskałam w swoich oczach”.

### Wojtek

„Postrzeganie siebie nie uległo jakiejś zmianie ale innych ludzi i owszem. Tylko czasem się zastanawiam, czy na lepsze. Zarówno bardziej się od innych uzależniłem, ale bardziej zdaję sobie sprawę, jak zadają ból. Ale jak to się na przestrzeni czasów zmieniało, to nie wiem. Wykształciłem u siebie nawyk szanowania ludzi którzy posiadają swoje zdanie i z którymi można o nim porozmawiać. Zaczęłam krytycznej patrzeć na ich zachowanie, intencje, postawę socjalną i zaczęłam doceniać gdy posiadają cechę, która nazywam elastycznością bądź plastycznością społeczną”.

### Jagoda

„Moje myślenie o sobie za wiele się nie zmieniło, nadal tak samo boję się tych samych rzeczy, nadal pracuję nad tymi samymi wadami i nadal między tym wszystkim staram się ekspozować te same zalety. Bardzo źle na postrzeganie samej siebie wpłynęła na mnie niestety praca, którą podjęłam i ludzie, których w tej pracy poznałam. Kiedy miałam 12 lat akceptowałam siebie raczej w całości a teraz (w wieku 19) ta praca, ci ludzie „pomogli” odnaleźć dużo czynników wpływających na to, że w wielu aspektach siebie samej po prostu nie lubię. Chodzi tu o modeling rzecz jasna. Ale z drugiej strony, poznałam też wiele wartościowych ludzi w prywatnym życiu i to dzięki nim dostrzegam swoje zalety i staram się je umacniać. Dla nich. Postrzeganie innych nie zmienia się u mnie. Czy gdy miałam 10, czy 12, czy 19 lat. Środowisko, rodzice, samozaparcie, wykształciło we mnie bardzo konkretne zasady i wartości, którymi się kieruje.

Zawsze będzie nimi równość, szacunek i wolność. Dlatego każdego człowieka staram się traktować tak samo, z tą samą czystą kartą niezależnie od tego kim jest, co robi, itd. – i zawsze tak było. Nie przeszłam radykalnej zmiany w myśleniu o innych. Zawsze byli oni dla mnie tymi samymi, niezmiennymi ludźmi z którymi po prostu czasem się zgadzałam, a czasami nie”.

6. Pomyśl o sobie za rok, 3 i 5 lat. Jakie pozytywne cechy, twoje mocne strony chciałbyś/chciałabyś w sobie umacniać i rozwijać? Nad czym chciałbyś/chciałabyś popracować? Zapisz je. Możesz to zrobić w formie punktów, możesz także napisać list do siebie. Zapisz również swoje pomysły na sposób realizacji tego planu.



# Ta nowa



Gdy trafiamy do nowego miejsca, spotykamy nowych ludzi i musimy nauczyć się żyć w nieznanym nam jeszcze otoczeniu, jedno czego tak naprawdę pragniemy, to akceptacja ludzi dookoła nas i poczucie, że pasujemy tutaj, że jesteśmy jednym z członków danej grupy. To nie to samo, co pragnienie upodobnienia się do innych i bycia takim, jak wszyscy – przecież pomimo różnic w wyglądzie, zachowaniu czy naszych poglądach można przyjaźnić się, lubić, kochać, współdziałać i współpracować. Jest to jednak możliwe pod pewnym warunkiem – jeśli zachowujemy wobec siebie nawzajem szacunek, wykazujemy tolerancję i akceptację. To bardzo trudne słowa i jeszcze trudniejsze zadania, które stają przed każdym człowiekiem, bez względu na jego wiek i doświadczenie.

Często nasze myśli i opinie idą trochę „na skróty” – oceniamy kogoś, jeszcze zanim tak naprawdę go poznajemy. To nic złego, dzieje się tak zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Takie uogólnienia i kierowanie się powszechnie przyjętym myśleniem nazywamy stereotypami. Niektóre z nich potrafią być bolesne i niesprawiedliwe, bardzo krzywdzące dla osób, których dotyczą. Jeśli jednak nauczymy się je rozpoznawać i dostrzegać, będzie to pierwszy i najważniejszy krok w nauce tolerancji i wzajemnego szacunku.

Historia Adili tak naprawdę mogłaby być historią każdego z nas, bo i my byliśmy (a może jesteśmy właśnie teraz lub za chwilę będziemy) nowi w jakimś środowisku, obcy i nieznani innym. Czytając to opowiadanie, pomyślcie o uczuciach głównej bohaterki i tym, co przeżywała, spróbujcie się postawić się na jej miejscu i choć trochę poczuć tak, jak ona. Zastanówcie się też, co kierowało innymi osobami z opowieści – postarajcie się jednak nie oceniać ich postaw i zachowania. Już na etapie czytania zacznijcie ćwiczenia szacunku

i tolerancji – głęboko wierzę w to, że każdy z nas ma je w sobie, tylko nie zawsze potrafi je okazać we właściwy sposób. I jeszcze coś – szacunek, który okazujemy innym, powróci do nas, jestem tego pewna. Bo szacunek wynika niejako z dobra, a jak wiadomo ono zawsze do nas wraca.

\*\*\*

– Adila, pośpiesz się zaraz wyjeżdżamy!

Z dołu dochodził ponagląący głos mamy, w którym jedynie jej najbliżsi mogli wyczuć nutę nagany i zniecierpliwienia, wynikające z konieczności pośpieszania wszystkich dookoła. Adila po raz ostatni zerknęła na swoje odbicie w lustrze i poprawiła niesforny kosmyk włosów. Dziś był jej pierwszy dzień w nowej szkole, wszystko musiało wyglądać perfekcyjnie. Przeprowadziła się tutaj zaledwie miesiąc temu, kiedy wciąż trwały wakacje, i nie miała jeszcze okazji nikogo poznać. No, może poza wścibską sąsiadką z parteru, ale akurat tego mogłaby uniknąć.

– Idę już, mam, idę! – odchrząknęła, zarzucając na ramię plecak – Raz kozie śmierć – powiedziała pod nosem, ostatni raz sprawdzając stan swojej fryzury i uśmiechając się niepewnie do ciemnookiej dziewczyny z lustrzanej tafli. Jej serce biło niespokojnie ze zdenerwowania i radości jednocześnie. Schodząc po schodach, Adila w myślach wciąż powtarzała sobie, że to będzie piękny dzień i niepotrzebnie panikuje. „Wyluzuj, Adila, przecież cię nie zjedzą. Przecież są tacy jak ty, dasz radę”.

– Wszystko w porządku? – zapytał tata, całując ja na pożegnanie w czoło – Daj czadu! Czy jak to się tam mówi... – próbował żartować – Chociaż może w pierwszy dzień szkoły lepiej za bardzo nie szalej. – Dzięki, tato – Adila mimo woli uśmiechnęła się i pomachała ojcu na pożegnanie.

„To będzie piękny dzień, na pewno”.

\*\*\*

– Moi drodzy – rozpoczęła pani wychowawczyni, gdy po apelu wszystkie klasy rozeszły się do swoich sal – rozpoczynamy kolejny rok szkolny. Przed nami jak zwykle ogrom pracy, nowe wyzwania i mam nadzieję, niezapomniany czas. Do naszej klasy dołączy nowa uczennica, Adela. No, chodź tutaj, pokaż się.

– Adila – dziewczyna nieśmiało poprawiła nauczycielkę – Mam na imię Adila.

– Ale dziwnie – skomentował jeden z chłopców siedzących w tylnym rzędzie, a po sali rozległ się cichy śmiech. Adila poczuła jak jej policzki zaczynają się czerwienić i w jednej chwili zrobiło jej się gorąco.

– Spokojnie! – nauczycielka zmierzyła chłopaka surowym wzrokiem – Adilo, powiedz nam coś o sobie. Skąd przyjechałaś?

– Z Poznania. Przeprowadziłam się tutaj miesiąc temu...

– Z Poznania? A wygląda jakby bardziej egzotycznie – kolejny żart chłopaka wzbudził salwę śmiechu u pozostałych uczniów. Adila poczuła jak miękła jej kolana a żołądek zaciska się w wielki, niezwykle ciasny supeł. Gdyby mogła, najchętniej zapadłaby się teraz pod ziemię.

– Kowalski, jeszcze nawet nie minął jeden dzień, a ty opuścisz szkołę z uwagą w dzienniku – wychowawczyni zganiała ucznia i poklepała Adilę po ramieniu – Siadaj tam, gdzie jest wolne – zwróciła się do dziewczyny, po czym poleciła wszystkim wyciągnąć zeszyty i zaczęła pisać na tablicy plan lekcji.

Adila szła w kierunku zauważonego wolnego miejsca, starając się unikać spoglądania na pozostałych. „To się nie stało naprawdę, to tylko zły sen” – dodawał sobie w myślach otuchy i próbowała zaczarować rzeczywistość. Już miała usiąść w ławce, gdy nagle na krześle wyładował plecak.

– To miejsce dla ciebie jest zajęte – powiedziała całkiem ładna blondynka, patrząc na Adilę z niechęcią – i lepiej dobrze to sobie zapamiętaj.

Adila bezradnie spojrzała w stronę wychowawczynie, ale ta odwrócona była tyłem i zajęta pisaniem na tablicy.

– Brawo, Marta – powiedział Kowalski w kierunku blondynki i uśmiechnął się złośliwie do Adili. Dziewczyna poczuła, że jeszcze chwila, a wybuchnie płaczem.

– Obok mnie jest wolne miejsce – usłyszała nagle nieśmiały głos dobiegający z ławki pod oknem – Możesz tutaj usiąść.

Adila popatrzyła na piegowatą dziewczynę w okularach, która uśmiechała się do niej niepewnie i wskazywała na stojące obok krzesło. Z radością zajęła miejsce i wyciągnęła notatnik.

– Jestem Zuza – szepnęła dziewczyna znad swojego zeszytu i wyciągnęła do Adili dłoń.

– Adila – dziewczęta uściśniły sobie ręce na powitanie.

– Miło mi cię poznać – powiedziała Zuza – a tymi tam się nie przejmuj – dodała, wskazując na Kowalskiego i Martę – oni nawet sami siebie nie lubią.

Adila roześmiała się pod nosem i poczuła, jak jej super w jej żołądku

zaczyna się rozluźniać. Kto wie, może ten dzień jeszcze nie jest całkiem stracony i można go jakoś uratować?

\*\*\*

Po dwóch tygodniach w nowej szkole Adila wiedziała już dwie rzeczy – Zuza była jej prawdziwą przyjaciółką i bez niej na pewno nie przetrwałaby ani jednego dnia, a Kowalski zdecydowanie nie był jej przyjacielem i na pewno nigdy nim nie zostanie. Wiedziała też coś jeszcze – słowa wypowiedane przez innych potrafią równie mocno motywować i rozgrzewać, co dołować, ranić i krzywdzić.

Burza jej ciemnych włosów i czarne oczy, które do tej pory zbierały same zachwyty i komplementy, stały się powodem jej odtrącenia i poniżania przez niektórych uczniów. W ciągu tych dwóch tygodni w nowej klasie usłyszała tak wiele złych i okrutnych słów, doświadczyła takiej niesprawiedliwości, jak jeszcze nigdy wcześniej. Czasami było to coś pozornie niewinnego – ot, zwykły szept i złośliwy uśmiešek, gdy pojawiała się obok, niby przypadkowe szturchnięcie na korytarzu, tajemnicze zniknięcie piórnika, czy liścik ze słowami, których nigdy nikomu nie chciałaby powtórzyć, a przez które wylała kilka łez w szkolnej toalecie. Na początku myślała, że to minie, że po kilku dniach znudzą się tym dokuczaniem i dadzą jej spokój, ale im bardziej starała się nie zwracać na to uwagi i udawać niewzruszoną, tym bardziej jej oprawcy dogryzali jej i robili na złość. Nie raz Zuza stawiała w jej obronie, za co sama obrywała, ale twierdziła, że to dla niej nic nowego i da sobie z tym radę.

– Nie rozumiem, dlaczego się na mnie uwzięli. Przecież nic im nie zrobiłam – Adila skarżyła się przyjaciółce, gdy wracały razem do

domu.

– To nie twoja wina, to z nimi jest coś nie tak. Zawsze się kogoś czepiali. Mnie wyzywali od piegusów, rudych marchewek i okularników – powiedziała, wruszając ramionami – A Adasia, tego wiesz, z pierwszej ławki, od grubasów i kujonów.

– Ale tak nie można! – oburzyła się Adila z wściekłością, kopiąc leżący na drodze kamień – przecież tak do końca nie mamy wpływu na to, jak wyglądamy. Mama zawsze mówi, że najważniejsze jest to, jakim się jest człowiekiem.

– Widocznie mama Kowalskiego nigdy mu tego nie powiedziała – Zuza próbowała zażartować, ale z za rogu wyszedł właśnie ich nielubiany kolega w towarzystwie swoich kumpli.

– Czyżbym słyszał swoje nazwisko? – powiedział, spoglądając na Adilę i Zużę – Pieguska i dzikuska plotkują o mnie po szkole? Oj, nieładnie!

– Zostaw nas w spokoju – powiedziała hardo Zuza, i trzymając Adilę za rękę próbowała wyminąć chłopaków.

– A gdzie się tak spieszycie? – zatrzymał je jeden z nich – przecież tak miło się nam rozmawia.

Adila znowu poczuła znajomy ścisk w żołądku i zakręciło jej się w głowie. Choć przed nią stali chłopcy w jej wieku, znajomi ze szkolnej klasy, to wcale nie czuła się bezpiecznie i komfortowo. Bała się tak, jak jeszcze nigdy dotąd. Zawsze myślała, że takie rzeczy dzieją się jedynie w filmach czy serialach, że nie zdarzają się w prawdziwym świecie.

– Adila, wszystko w porządku? – dziewczyna usłyszała nagle znajomy głos. Odetchnęła głęboko i z uśmiechem odwróciła w stronę taty siedzącego w samochodzie.

– Tak tato, wracamy właśnie z Zużą do domu – powiedziała spokojnie, ukradkiem zerkając na chłopaków.

– No to wsiadajcie, podrzucę was – tata wysiadł z auta i niczym szofer otworzył tylne drzwi. Chłopakom posłał ostrzegające i pełne nieufności spojrzenie, pod którym spuścili wzrok i zaczęli się wycofywać. Z ich wcześniejszej pewności siebie pozostał już zaledwie cień. Jedynie Kowalski zadzierał głowę i twardo spoglądał w stronę dziewcząt siedzących w samochodzie. Odjeżdżając, Adila wciąż czuła na sobie jego palący wzrok.

\*\*\*

Następnego dnia w całej szkole mówiono jedynie o tym, co stało się poprzedniego popołudnia. Ale wcale nie chwalono odważnej postawy Zuzy, czy bohaterskiego wręcz przybycia taty Adili, nie krytykowano ataku Kowalskiego i jego ekipy – wszyscy mówili tylko o tym, że tata tej nowej nie jest z Polski i to po nim dziewczyna ma ciemne włosy i śniadą cerę. Na trzeciej lekcji do Adili trafił obrazek, na którym narysowane były trzy postaci podpisane „Adila, mama Adili, tata Adili”, a na samej górze widniał tytuł „Dzika rodzina”. Każda z postaci miała bujne, czarne włosy, dziwne miny i wielkie, ciemne oczy. W pierwszej chwili Adila pomyślała, że to strasznie głupie, bo przecież jej mama jest blondynką z zielonymi oczami, a autor rysunku nawet nie zadał sobie trudu, by się tego dowiedzieć i ją poznać. Potem z oczu popłynęły łzy, które szybko wytarła rękawem swetra. Zuza bez słów chwyciła obrazek i podarła go na drobne kawałeczki, a potem uścisnęła dłoń przyjaciółki w geście wsparcia. Adila, nie chcąc nikomu pokazać, jak bardzo dotknął ją ten obrazek, jeszcze mocniej pochyliła się nad zeszytem i z większym zapałem zabrała do rozwiązywania zadań zapisanych na tablicy.

Wieczorem, tego samego dnia, Adila wpatrywała się w swoje odbicie w lusterku. Ach, gdyby tylko miała włosy takie jak mama, inne oczy i nieco jaśniejszą karnację, na pewno nie miałyby takich problemów. Gdyby rodzice dali jej na imię Ania, Agata, Ada... Nawet Adela nie była taka zła, przynajmniej bardziej swojska i znajoma dla innych ludzi. Może wtedy wszystko byłoby inaczej, Kowalski by się jej nie czepiał, Marta odpowiadałaby na jej „cześć” mówione na korytarzu i nie patrzyła na nią jak na kogoś dziwnego, przybysza z obcej planety. Wyglądałaby inaczej, nazywała się inaczej, ale czy w głębi serca też byłaby wtedy inna?

Jej rozważania przerwało pukanie do drzwi.



– Cześć, kochanie, kolacja za dziesięć minut – uśmiechnięta mama zajrzała do pokoju, a na widok smutnej Adili jej twarz przybrała zmartwiony wyraz – Coś się stało? – zapytała, siadając obok córki na łóżku i łapiąc ją delikatnie za dłonie.

– Nie, nic – powiedziała cicho Adila – tak tylko sobie myślę, że chciałabym być bardziej podobna do ciebie. No wiesz... – dziewczyna motała się, nie chcąc powiedzieć mamie prawdy o tym, co ją gnębi – mieć takie oczy jak ty i włosy proste, i może mniej ciemne.

– Adila, czy coś się stało? – zapytała poważnie mama.

– Czy chciałaś kiedyś być kimś innym? – zapytała cicho Adila.

– Popatrz na mnie. Jesteś moja ukochaną córką, nie mogłam sobie wymarzyć lepszej. Jesteś mądra, zdolna, dobra i piękna. Nie musisz być podobna do mnie, ani do taty czy do kogokolwiek innego na świecie, bo sama jesteś idealna taka, jaka jesteś.

– No to chociaż imię mogliście mi dać inne... – burknęła cicho Adila.

– Tata chciał Leia! – uśmiechnęła się mama – no wiesz, fan „Gwiezdnych wojen”, ale powiedziałam, że po moim trupie. Dostałaś więc imię po jego babci. Wiesz co oznacza? Uczciwa i sprawiedliwa. I taka jesteś – nigdy nas nie oszukałaś i nie okłamałaś. Jesteś wspaniałą, lojalną przyjaciółką, najlepszą córką i dobrym człowiekiem. Wiesz co jeszcze znaczy twoje imię? Równa. Nigdy o tym nie zapominaj, że nie jesteś gorsza od innych, a inni nie są gorsi od ciebie. Co zawsze mówi tata?

– Tata zawsze powtarza, że zasługujemy na szacunek i mamy obowiązek okazywać go innym – Adila wyrecytowała dobrze znane sobie zdanie, próbując naśladować głos ojca. Obie z mamą roześmiały się cicho i przytuliły.

- Ale wiesz, mamó – zaczęła po chwili Adila – nie każdy o tym wie.
- Niestety nie każdy, dlatego tak ważne jest byśmy my o tym pamiętały i dawały dobry przykład. Chcesz mi coś powiedzieć, kochanie? – mama spojrzała na Adilę z niepokojem w oczach – Wiesz, że możesz opowiedzieć mi o wszystkim, a ja ci zawsze pomogę.
- Wiem, ale dam sobie radę.

I chociaż w głębi ducha Adila chciała zwierzyć się mamie ze swoich problemów, zrzucić z serca ten ogromny ciężar i poprosić ją o pomoc, to nie wiedziała jak ubrać swoje uczucia w słowa i wypowiedzieć na głos wszystko to, co sprawia jej tak wielki ból.



Nowy dzień w szkole zaczął się dla Adili fatalnie. Na lekcji angielskiego pani zarządziła konwersacje w parach. Jak zwykle Adila chciała pracować z Zuzą, ale nauczycielka tym razem postanowiła, że podzieli ich losowo i tak oto Adila trafiła do pary z Martą. Obie zareagowały na tę sytuację niechętnie i nawet próbowały się zamienić współpracownikami, ale pani od angielskiego nie należała do osób, z którymi można dyskutować. Pod wpływem jej ostrego spojrzenia i groźby jedynki wpisanej do dziennika, obie poddały się i z nieszczęśliwymi minami usiadły w jednej ławce.

Początkowo odpowiadały na swoje pytania niechętnie i jedynie z obowiązku, ale w miarę wypełniania zadań i poznawania siebie nawzajem, ich niechęć malała. Okazało się, że obie były fankami siatkówki, nienawidziły szpinaku, marzyły o psie (Marta o owczarku niemieckim, a Adila o labradorze), nie miały rodzeństwa i znały na pamięć niemal wszystkie piosenki Ariany Grande. Obie były nawet na tym

samym koncercie piosenkarki w minione wakacje! Gdy zadzwonił dzwonek patrzyły na siebie z mieszaniną zdziwienia i nutą rodzącej się sympatii. Marta nie wdawała się już Adili tak złośliwa i wredna, jak pierwszego dnia. Z kolei Marta odkryła, że choć Adila wygląda zupełnie inaczej niż ona, to są do siebie bardzo podobne, lubią te same rzeczy i tych samych nie znoszą.

- Dzięki. No wiesz, za zajęcia – powiedziała Marta, gdy zadzwonił dzwonek i wszyscy zaczęli się pakować na przerwę – I przepraszam za ten pierwszy dzień. Głupio wyszło.
- Pierwszy dzień? – powiedziała Adila, udając, że nie wie, o co chodzi
- Zupełnie nie pamiętam.

Dziewczyny uśmiechnęły się do siebie porozumiewawczo, a Adila poczuła jak supeł w jej wnętrzu kolejny raz odrobinę zwalnia swój ucisk. Wychodząc natknęły się na Kowalskiego, który skrzywiony opierał się o ścianę w korytarzu.

- Co, Martusia, musiałaś pracować z dzikuską? – zagadnął dziewczynę.
- Spadaj, Kowalski – odparła Marta, zwalniając kroku – mógłbyś już trochę zmądrzeć i czasami się zamknąć.



– Ooo, widzę, że nowa koleżanka przekonała cię do siebie – odpart z zauważalnym trudem, podchodząc nieco bliżej – może odprawiła jakieś czary?

Adila obserwowała chłopaka z zaciekawieniem, nie zwracając w ogóle uwagi na wypowiedane przez niego słowa.

– Dobrze się czujesz? – zapytała spokojnie.

– Że co? – zdziwił się Kowalski – O co ci chodzi? Pilnuj swojego nosa.

– Widać, że źle się czujesz, jesteś spocony, ciągle trzymasz się za brzuch, jakby cię bolał.

– Mówiłem, czarownica! – wykrzyknął Kowalski, po czym jeszcze mocniej złapał się za brzuch i upadł na ziemię.

– Dzwon po karetkę, to chyba wyrostek – rozkazała Marcie Adila – a ty biegnij po nauczyciela – dodała, wskazując na jednego z uczniów. Sama też złapała za telefon i czym prędzej wybrała numer swojego taty.

\*\*\*

Trzy dni później cała klasa odwiedziła w szpitalu Kowalskiego, który dochodził do siebie po operacji usunięcia wyrostka robaczkowego. Operacji przeprowadzonej wzorowo przez tatę Adili, który był jednym z chirurgów w miejskim szpitalu, i który dbał o to by Kowalski jak najszybciej wrócił do pełni zdrowia.

Ten zawsze zadziorny i pełen zarozumiałości chłopak w szpitalnym łóżku i pizamie wyglądał całkiem bezradnie i niewinnie, a gdy z jego ust nie padały krzywdzące słowa i głupawe docinki, wydawał się nawet całkiem sympatyczny. Z uśmiechem przyjął życzenia szybkiego powrotu do zdrowia i drobne pamiątki przyniesione od znajomych,

w tym maskotkę od Adili. Dziewczyna przyniosła mu ją na szczęście w pierwszym dniu po operacji, co spotkało się z wielkim zdziwieniem chłopaka.

– Skąd wiedziałaś, co mi jest? – zapytał.

– Moja mama w zeszłym roku miała atak wyrostka, gdy byliśmy same w domu. Tata dokładnie mnie po tym przeszkolił i nauczył rozpoznawać objawy – wyjaśniła Adila – a może po prostu jestem czarownicą – dodała po chwili.

– Przepraszam cię za to – powiedział Kowalski, który zawstydzony zaczerwienił się po sam czubek uszu – I za wszystko, no wiesz... cię przepraszam. Nie jesteś taka zła.

– Nie jestem. I ty też nie jesteś zły. Tylko musisz w to uwierzyć i nie bać się tego pokazać. I pamiętaj, że każdy zasługuje na szacunek i każdy ma obowiązek okazywać go innym. A jak nie – dodała na niby, grożąc mu palcem – to rzucę na ciebie kolejne czary.

Kowalski zdumiony otworzył szeroko oczy, a widząc rozbawienie na twarzy Adili uśmiechnął się niepewnie i pokiwał głową. I chociaż nigdy nie zostali przyjaciółmi, to węzeł ściskający od środka Adilę przez ostatnie miesiące, całkowicie zniknął.

\*\*\*

Ta historia ma całkiem szczęśliwe zakończenie, ale nie zawsze tak się dzieje. Bywają sytuacje, gdy w klasie czy szkole jest kilku takich Kowalskich którzy prześladują, wyzywają i dręczą osoby słabsze lub nieco inne od siebie. Każdy, kto czymś się wyróżnia – wyglądem, pochodzeniem, sytuacją rodzinną czy zainteresowaniami – może stać

się ich ofiarą. Co robić w takiej sytuacji? Jeśli to dotyczy was, nie zostawajcie sami z tym problemem – powiedzcie o tym rodzicom, nauczycielowi, przyjacielom lub innej osobie, której ufacie. Jeśli jesteście świadkami takiej nietolerancji i braku akceptacji wobec kogoś innego, pokażcie swoim zachowaniem, że się z tym nie zgadzacie – porozmawiajcie z osobą, którą ktoś zaczepia, zaproście ją do wspólnej zabawy, okażcie życzliwość i sympatię. Czasami wystarczy jedynie otworzyć się na drugą osobę, by zobaczyć, że wbrew pozorom nie różni się tak bardzo od nas samych. Nie mamy nic do stracenia, za to do zyskania – bardzo wiele.

## Ćwiczenia:

(przydatna może okazać się kartka i coś do pisania)

### 1. Pomyśl o swoim najlepszym przyjacielu.

– zapisz wszystko to, co was łączy, cechy, które sprawiają, że jesteście do siebie podobni

– zanotuj też wszystko to, co w was różne, wasze cechy, które są zupełnie inne.

Spójrz teraz na swoją listę – pomimo różnic i odmienności ta osoba jest twoim przyjacielem. Jak myślisz, dlaczego?

2. Co to znaczy być wyjątkowym? Co sprawia, że o kimś lub o czymś mówimy „wyjątkowy”? Zapisz na kartce cechy, które sprawiają, że taki jesteś.

3. Zastanów się i powiedz swoimi słowami jak rozumiesz zdanie „każdy zasługuje na szacunek i każdy ma obowiązek okazywać go innym”. Czy zgadzasz się z tym stwierdzeniem?

4. Sporządź listę pytań, które zadasz kilku osobom w swojej klasie lub innej wybranej grupie. Na osobnej kartce zapisz swoje przewidywania co do ich odpowiedzi na dane pytanie, a później porównaj je z tymi rzeczywistymi. Czy się zgadzają? Czy zawsze są takie same? Co cię najbardziej zaskoczyło?

(przykładowe pytania: Czy lubisz budyń? Gdzie chciałbyś pojechać na wakacje? Jakie jest twoje ulubione zwierzę? O co poprosiłbyś dobrą wróżkę? Czego boisz się najbardziej na świecie? Jaki jest twój ulubiony sport? Z jaką znaną osobą chciałbyś się spotkać? Co wybierzesz – film w kinie czy wyjście na tyżwy?)

5. Pomyśl o sytuacji, w której ktoś ocenił cię niesprawiedliwie i źle potraktował. Jak się wtedy czułeś? Co sprawiło, że doszło do takiej sytuacji? Co można zrobić, by samemu nie zachować się w podobny sposób i nie skrzywdzić innych swoim zachowaniem?



# Dobra apka



## Piotrek

To nie był dobry dzień. Budzik w komórce Piotrka nie zadzwonił, chociaż go nastawił poprzedniego dnia. W nocy jego komórka dokonała jakiejś aktualizacji i się wyłączyła. Kiedy się obudził z jakiegoś dziwnego snu, jego wzrok automatycznie powędrował w kierunku aparatu, który był niemy i nie reagował. Piotrka tknęło. Zerwał się z łóżka i pobiegł do kuchni. Zegar na ścianie wskazywał godzinę 7:45. To znaczyło, że wstał o godzinę za późno, aby zdążyć do szkoły na czas. Stwierdził, że w takim wypadku nie ma się co spieszyć i powlókł się spokojnie do łazienki. Kiedy w końcu dotarł pod drzwi szkoły właśnie zadzwonił dzwonek na pierwszą przerwę. Spokojnie zatem poczłapał do szatni, próbując sprawiać wrażenie kogoś, kto zaczyna zajęcia później, żeby uniknąć awantury z woźną, która była znana ze swojego niezwykłego zmysłu obserwacyjnego. Mogłoby się wydawać, że to ona zna najlepiej plan zajęć każdego jednego ucznia i wie dokładnie gdzie, kto i o jakiej porze powinien się znajdować. Na szczęście nie było jej nigdzie w okolicy i mógł spokojnie się rozebrać. Kiedy już miał opuścić szatnię, usłyszał czyjś płacz. A w zasadzie takie ciche pochlipywanie. Oczywiście nie było to nic niespotykanego w szkole, że ktoś płakał. Na ogół było lepiej nie zwracać na to uwagi, bo takie osoby chciały to po prostu ukryć i często reagowały agresywnie na zbytne zainteresowanie. Te wszystkie myśli przemknęły mu przez głowę, ale w sumie i tak nie był to dobry dzień, więc postanowił zaryzykować. Zlokalizował, skąd dochodzi płacz i skierował się w tym kierunku. Za wszystkimi szatniami, tuż obok schowka woźnej stał okazały filar i to zza niego dochodziły odgłosy pociągania nosem. Za filarem siedział na podłodze nieznanemu mu chłopiec. Głowę schował między kolana i zakrywał oczy dłońmi. Piotrek nigdy wcześniej go nie widział.

- Co jest? – zapytał bez ogródek.
  - Nic. – Wychlipał ten drugi, jeszcze bardziej przysłaniając oczy i mocniej przyciskając kolana do głowy.
  - No chyba jednak coś, skoro płaczesz. Ktoś ci coś zrobił?
- Pytanie nie było nieuzasadnione. W końcu była to szkoła a tam zawsze można było znaleźć kogoś, kto lubił się znęcać nad słabszymi i młodszymi.
- Nie. – Usłyszał.
  - Coś się stało? Coś ci zginęło? Nie możesz tu siedzieć cały dzień, bo jak przyjdzie woźna, to dopiero będziesz miał powód do płaczu.
  - To jest mój pierwszy dzień. – Wymamrotał chłopak, pociągając nosem. – Miałem na ósmą, ale mój tata przywiózł mnie za późno.
  - Witamy w klubie. – Uśmiechnął się Piotrek.
  - Ciebie też tata przywiózł za późno? – Zapytał z nadzieją w głosie i dopiero teraz podniósł głowę i spojrzał na Piotrka zaczerwienionymi oczami.
  - Coś w tym stylu. Chcesz, żebym ci pomógł znaleźć twoją klasę?
- Chłopczyk nie odpowiedział, ale pokiwał głową.
- No to musimy się pospieszyć, bo zaraz zaczyna się druga lekcja. W której klasie jesteś?
  - W 2B – odpowiedział maluch, który już najwyraźniej przestał płakać, podniósł się i złapał do ręki wypakowany plecak.
  - Chodźmy mistrzu! – powiedział Piotrek i ruszyli razem w kierunku schodów.

## *Nowa apka*

Kiedy w końcu dotarł do swojej klasy było już po dzwonku. Na szczęście była to historia, co oznaczało, że nie będzie musiał się

tłumaczyć. Ich „historyk” uważał, że większość rzeczy jakie wygadują uczniowie, są nic nieznaczące w porównaniu z ogromem wspaniałych słów wypowiedzianych przez wspaniałych ludzi, którzy pojawili się na ziemi w poprzednich wiekach. Kiedy zatem któryś z uczniów próbował się tłumaczyć, dlaczego nie ma zadania lub jest nieprzygotowany, nauczyciel odwracał od niego głowę i gestem dłoni który wyglądał jakby odpędzał natrętną muchę, uciszał delikwenta i odsyłał na miejsce. Piotrek doskonale o tym wiedział więc, kiedy wszedł do klasy po dzwonku, powiedział po prostu bardzo cicho i bardzo szybko „przepraszam za spóźnienie” i zwinnie dotarł do swojego miejsca, podczas kiedy dłoń nauczyciela „odpędzała insekty”. Piotrek wyciągnął podręcznik i zeszyt, a słysząc pełen zaangażowania głos sławiący zmysł strategii dowodzącego podczas jednej z historycznych batalii, uznał, że nadeszła pora sprawdzić wiadomości na komórce. Na ekranie na górnym pasku pojawiła się ikona w kształcie dłoni, a napis obok głosił „Zarobiłeś 100 emokredytów!”. To była bardzo dziwna wiadomość, a ikona nie kojarzyła się Piotrkowi z żadną z aplikacji, których używał. Kliknął wiadomość. Natychmiast uruchomił się ekran startowy z napisem „Łowcy Radości” i znajomą już ikoną. Po chwili informacja na ekranie poprosiła o login. Piotrek nie instalował nigdy takiej aplikacji, ale potem przypomniał sobie, że telefon aktualizował się w nocy i pomyślał, że automatycznie dodał nową usługę. „Aby się zalogować spójrz w kamerę”, głosił napis w telefonie. „A więc jakaś technologia do rozpoznawania rysów twarzy”, pomyślał i przybliżył telefon do twarzy. Z drugiej strony było to dziwne, bo skoro nigdy wcześniej nie uruchamiał tej aplikacji, to jak mógł mieć tam konto i jak mogła ona rozpoznać jego twarz. Nie miał jednak czasu się nad tym zastanawiać, bo właśnie był już w środku programu, a napis głosił, że ma do wydania 100 emokredytów. Ciekawe na co mogą wydać te emokredyty?”, pomyślał Piotrek i kliknął ikonę:

## przejdź do sklepu

Natychmiast pokazała się lista potencjalnych nagród. Lista nie była zbyt długa, ale jej pozycje były raczej dziwne. Opisy nagród brzmiały:

**WPPRAW KOGOŚ W DOBRY HUMOR**  
**ZAKOŃCZ MAŁY KONFLIKT**  
**SPRAW, ABY CIĘ KTOŚ POLUBIŁ**  
**SPRAW, ABY KTOŚ STAŁ SIĘ MIŁY**  
**USUŃ MAŁE ZMARTWIENIE**

To wszystko było bardzo dziwne. Jak aplikacja miała by kogoś wprawić w dobry humor? Albo co lepsze, sprawić, żeby ktoś go polubił? Piotrek wycofał się do poprzedniego ekranu i kliknął ikonę ręki, a wtedy na ekranie uruchomił się filmik. Na szczęście wcześniej wyłączył głos, ale jakie było jego zaskoczenie, gdy zobaczył na nim siebie stojącego za filarem w szatni, pod którym siedział mały chłopiec. Przez cały czas poniżej migał kolorowy napis **ZAROBIEŚ SWOJE PIERWSZE 100 EMOKREDYTÓW!!!**. W głowie mu się zagotowało. Chciał jeszcze raz obejrzeć filmik, ale w tym momencie zobaczył przed swoim nosem wyciągniętą rękę. Oszołomiony niechętnie oddał komórkę i usłyszał ciężkie westchnienie nauczyciela, a następnie jego głos kontynuujący opowieść. Piotrek jednak nie słuchał. „Jak to się mogło stać? Kto nagrał ten filmik? Czy w szkole były ukryte kamery?” Tysiące pytań krążyło w jego głowie. Ale teraz jego komórka leżała spokojnie na biurku nauczyciela i nie mógł nic zrobić. Przynajmniej do końca lekcji.

## Zarobione

Kiedy tylko lekcja dobiegła końca, Piotrek resztką sił podszedł do biurka, wymamrotał „przepraszam”, zobaczył lekceważący gest nauczyciela, po czym wziął komórkę i natychmiast popędził do toalety. Tam zamknął się w kabinie i ponownie uruchomił aplikację. Obejrzał kilka razy filmik i próbował znaleźć instrukcję używania lub informację o producencie, ale apka nie miała żadnych zaawansowanych opcji. Na głównej stronie przy jego imieniu znajdowała się informacja, że jest na pierwszym poziomie i że obecnie posiada 100 emokredytów. Poniżej znajdowała się mini ikonka z filmem i ikona przejścia do sklepu. Nic więcej. Przez resztę lekcji Piotrek próbował się skupić bardziej na nauce, ale nie szło mu to dobrze. Podczas długiej przerwy zbiegł do szatni i długo obchodził filar na jej końcu, szukając ukrytych kamer. Żadnej nie dostrzegł. Nawet jednej, a przecież ujęcia z jakich nakręcono filmik, wskazywały na to, że było ich kilka. Nic nie miało tutaj sensu. A szczególnie nagrody. Po lekcjach popędził na autobus. Chciał jak najszybciej wrócić do domu i poszukać czegoś o tej aplikacji w Internecie. Autobus był prawie pusty. Usiadł zatem na wolnym siedzeniu i znowu odpalił aplikację. Tym razem jego myśli przyciągały



dziwne nazwy pozycji w sklepie. „Czy znaczyły, to co naprawdę znaczyły? Czy rzeczywiście można było komuś poprawić humor? Może wtedy wyświetlał się jakiś śmieszny filmik?”, kombinował rozwiązania. Nagle zdał sobie sprawę, że w trakcie jego rozmyślań w autobusie zrobiło się tłoczno. Podniósł wzrok i tuż obok swojego miejsca zobaczył stojącą, starszą kobietę z wielką siatką. Poderwał się szybko.

– Niech pani siada, bardzo proszę. – Zaproponował.

– Bardzo dziękuję. – Powiedziała kobieta i rozsiadła się wygodnie.

Piotrek poczuł wibrację telefonu. Kiedy wziął go do ręki zobaczył znajomy znaczek małej rączki informujący go, że ma nową wiadomość. Odpalił aplikację. Stan jego konta wynosił 150 emokredytów, a pod jego imieniem pojawił się nowy filmik. W sumie to już prawie wiedział, co na nim jest, ale kliknął. Na filmiku zobaczył siebie ustępującego miejsca kobiecie.

## *Pierwsze zakupy*

To było zbyt trudne do ogarnięcia. Na jego telefonie pojawiła się aplikacja, która najwyraźniej w jakiś niezrozumiały dla niego sposób nagrywała momenty, w których pomagał innym, nagradzając go dziwną walutą, za którą mógł nabyć równie niezwykle nagrody. Piotrek cieszył się, że tego dnia miał przed sobą samotne popołudnie w domu, bo dawało mu to czas na przeszukanie Internetu i zastanowienie się, co robić dalej. Jednak po dwóch godzinach bezowocnego surfowania, w poszukiwaniu chociażby najmniejszej wzmianki, poczuł zniechęcenie. Próbował znaleźć nawet coś po angielsku, ale bez skutku. Trafiał na organizacje charytatywne, fundacje, czyjeś podziękowania za wyświadczoną przez kogoś pomoc, streszczenia

książek, odniesienia do bajek itd. Nigdzie ani słowa o takiej aplikacji. Piotrek postanowił odłożyć na chwilę ten problem i zająć się lekcjami. Jego mama miała wkrótce wrócić i wiedział doskonale, że jej pierwsze od progu pytanie będzie brzmiało „odrobiłeś lekcje?”. To była jej codzienna mantra. Od śmierci jego taty mama szczególnie skupiała się na tym, aby Piotrek ukończył szkołę, dostał się dobre studia, dzięki czemu będzie kiedyś miał zagwarantowaną pracę i przyszłość. Nie chodziło o to, że Piotrek potrzebował tego przypomnienia. Był dość zdyscyplinowany i na ogół wolał odrobić zadanie domowe zaraz po szkole dzięki, czemu nie wisało ono mu nad głową później. Starał się też pomagać w domowych obowiązkach. Wiedział, że mama wzięła dodatkową pracę w biurze księgowym po to, by nie musieli się martwić o pieniądze. Wiedział, że jest im ciężko. Śmierć taty trzy lata temu była najtrudniejszym doświadczeniem, z jakim przyszło mu się zmierzyć. Ojciec, wracając do domu, był świadkiem wypadku i zatrzymał się, aby udzielić pierwszej pomocy. Kiedy jej udzielał, inny kierowca wpadł w poślizg. Niespodziewanie Piotrek nie miał już taty. Ogromne poczucie niesprawiedliwości było teraz już trochę słabsze, ale nadal czasami się w nim odzywało. Wtedy był wściekły na ojca, na to że musiał tego dnia pomagać obcym. Gdyby po prostu pojechał dalej, nic by się nie stało. Usłyszał otwierające się drzwi i zrozumiał, że wróciła mama.

– Cześć mammo! – zawołał w kierunku przedpokoju.

– Cześć! Odrobiłeś lekcje? – usłyszał i uśmiechnął się do siebie.

– Postanowiłem rzucić szkołę i wygrać parę milionów dolców w konkursie gier na konsolę.

– Żebyś jak nie rzuciła tobą!

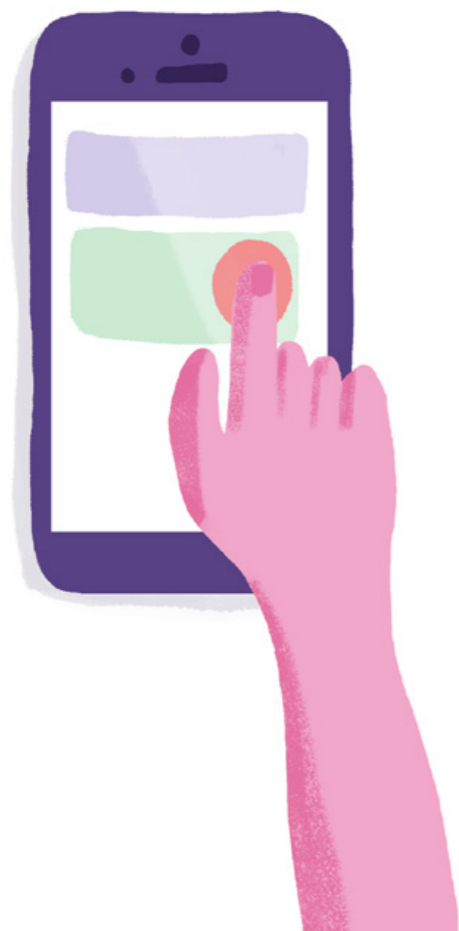
– Skąd byś na to ludzi wzięła! Chcesz herbaty albo coś?

– Herbaty i albo coś też.

Piotrek się uśmiechnął, bo to znaczyło, że mama jest w dobrym

humorze. Poszedł do kuchni i włączył czajnik, a potem sprawnie przygotował kanapki i herbatę. Wszystko zapakował na tacę i zaniósł na stolik w pokoju z telewizorem. Zjedli wspólnie kolację, oglądając kolejny odcinek Przyjaciół. To był ich ulubiony serial. Nie rozmawiali za dużo. Piotrek cały czas intensywnie myślał o nowej aplikacji, a mama była po prostu zmęczona. Nagle coś go tknęło.

- Wszystko OK? – zapytał.
- No w miarę okej. – Odpowiedziała mama. – A dlaczego pytasz?
- A tak sobie. Może mogę jakoś pomóc.
- No mógłbyś wynieść czerwony worek z odpadami. Jutro zbierają segregowane.
- Jasne! – powiedział entuzjastycznie. Chciał zrobić coś dobrego, a to była świetna okazja, żeby wypróbować apkę.



- No już, już. Przecież wiesz, że to twoja działka.
- Ależ bardzo chętnie! – Zapewnił ponownie.
- No bardzo podejrzany ten entuzjazm. Wychodzi jakaś nowa gierka na konsolę?
- Ha, ha. Bardzo śmieszne.
- No zazwyczaj dzieciaki nie wykazują się dużą chęcią w wynoszeniu śmieci i ty do dzisiaj też zachowywałeś się zgodnie z panującymi zasadami. Pamiętasz? Jęczenie, że późno i zimno i ciężko?
- Oj mammo! Czepiasz się. Jestem

w dobrym humorze.

- No dobrze już. Zamykam się. Nie wiem kim jesteś i co zrobiłeś z moim synem, ale gdybyś potrafił jeszcze zamienić rachunek za gaz na wygraną w totolotku, to ja poproszę.
- Niech się pani nie martwi. Pani syn jest bezpieczny. Kiedy tylko przeprowadzimy na nim eksperymenty, zwrócimy go – odciął się żartobliwie Piotrek, udając głos robota. Zebrał naczynia ze stołu, zaniósł do kuchni i włożył do zmywarki a potem wyciągnął worek z odpadami surowcowymi, założył kurtkę i wyszedł. Mieszkali na drugim piętrze bez windy, więc musiał znieść worek na dół i wystawić przed bramę. Dlatego zazwyczaj nie było to wymarzone zajęcie, ale tym razem włożył w to, całe swoje serce. Ustawił śmieci przed bramą. Miał wrażenie, że komórka w jego kieszeni pali go w udo, ale wytrzymał. Dopiero, kiedy wrócił do swojego pokoju spojrzał na ekran. Nic. Nie pojawiła się żadna wiadomość. Wszedł w aplikację, ale tam nadal nic się nie zmieniło. Przecież zrobił coś dobrego. Dlaczego nic się nie zmieniło. Nie rozumiał. Ale wtedy jego wzrok padł na ikonę sklepu z nagrodami. Postanowił wypróbować tę opcję. Nie zastanawiając się, kliknął przycisk z napisem **USUŃ MAŁE ZMARTWIENIE**. Na ekranie wyświetlił się napis „Pomyśl o zmartwieniu, które chcesz usunąć”. „No to nieźle. Czyli teraz okazuje się, że moja nowa apka ma łączność telepatyczną? W sumie nie ma się co dziwić.”, pomyślał. A potem zaczął intensywnie myśleć o rachunku za gaz. **ZMARTWIENIE: RACHUNEK ZA GAZ. KOSZT USUNIĘCIA 100 EMOKREDYTÓW. POTWIERDŹ, WCISKAJĄC OK** wyświetlił ekran. Piotrek oniemiał, ale wszystko było tak dziwne, że po prostu wcisnął przycisk.
- Super! – usłyszał okrzyk matki. Nie było na co czekać. Zaciekawiony pognał do pokoju obok. Mama nalewała sobie właśnie wina.
- Piotruś! Celebруемy! – zawołała radośnie.

- Ale co się stało?
- Był rachunek i nie ma rachunku!
- Jak to nie ma? Ktoś ukradł? – próbował ząartować chociaŹ było mu gorąco.
- Dostałam właŹnie list z gazowni. JakieŹ błędy w systemie. Mielĩsmy nadpłatę. Większą niŹ nasz rachunek! – wyjaŹniła mama radoŹnie.
- Wszystko w porządku? CoŹ ty taki czerwony? – zaniepokoiła się, widząc syna.
- Wszystko „w porzo”. Po prostu spociłem się, jak wracałem ze Źmieciami. – Reszką sił skłamał Piotrek.

## Co dwie głowy

Długo nie mógł zasnąć. Leżał i zastanawiał się nad tym wszystkim, co mu się przydarzyło tego dnia. Na początku pomyślał, Źe jest obiektem jakiegoŹ eksperymentu. PrzecieŹ nagrania mogły być zrobione jakimiŹ Źledzącymi go, niewidzialnymi kamerami, ale o ile to jeszcze trzymało się kupy, to juŹ cała akcja z usunięciem małego zmartwienia nie. PrzecieŹ informacja listowna musiała się znaleŹć w skrzynce, zanim uŹył aplikacji. Czy więc był to zbieg okolicznoŹci? Musiał być! Innego wytłumaczenia nie było. Nie wiedział nawet kiedy zasnął, a Źniły mu się spadające z nieba błękitne banknoty na których widniał napis 100 emokredytów. Tym razem budzik zadzwonił zgodnie z planem. Piotrek wyjątkowo szybko wyskoczył z łóżka, zjadł Źniadanie i udał się do szkoły. Chciał, jak najszybciej sprawdzić, czy uda mu się zarobić dodatkowe emokredyty. W autobusie był straszny tłok więc nie było szans na zajęcie i ustąpienie miejsca. Zastanawiał się, czy te same działania przyniosą poprzedni skutek. Dojechał do szkoły i tym razem wyjątkowo bacznie obserwował znane miejsce. Czy

moŹe gdzieŹ mogli tu jeszcze być mali chłopcy potrzebujący pomocy? A moŹe komuŹ trzeba było pomóc w inny sposób? Ale nie wyglądało, Źeby ktoŹ potrzebował jego pomocy. Zrobiło się późno i musiał biec na lekcje. Postanowił zatem, Źe po lekcjach spróbuje gdzieŹ poza szkołą. Zajęcia tego dnia ciągnęły się niemiłosiernie. Kiedy w końcu zabrzmiał ostatni dzwonek tego dnia, Piotrek zerwał się i wybiegł z klasy. JuŹ wcześniejsz wysłał wiadomoŹć tekstową do Jacka, swojego najlepszego przyjaciela, Źeby spotkał się z nim w galerii handlowej. Jacek chodził do prywatnej szkoły. Jego rodzice byli bogaci i mogli sobie na to pozwolić. Piotrek teŹ chodził do tej szkoły, kiedy żył tata, ale potem okazało się, Źe ich na nią nie stać i mama przeniosła go do tej obecnej, państwowej. Pomimo tego chłopcy pozostali przyjaciółmi, chociaŹ teraz mogli spędzać znacznie mniej czasu razem. Jacek nie był zbyt stereotypowym nastolatkiem. Kochał czytać. PoŹerał wręcz książki. Czytał, co mu pod rękę wpadło chociaŹ jego ulubionym typem literatury były wielotomowe sagi science-fiction. Piotrek teŹ lubił fantastykę, ale raczej wolał oglądać filmy i seriale. Czytał mniej niŹ Jacek, ale teŹ często powtarzał, Źe chyba wszyscy czytają mniej od Jacka. Piotrek spodziewał się, Źe kiedy opowie przyjacielowi o swojej niezwykłej aplikacji, ten wyjaŹni wszystko za pomocą spisku zaawansowanej rasy obcych obserwujących ziemian z orbity lub coŹ w tym stylu. Jacek czekał na niego w księgarnio-kawiarni, w której zawsze się spotykali. Siedział tam przy stosie książek, które zdążył juŹ wybrać do przejrzania.

- Siemka – rzucił zatopiony w lekturze – zamówiłem ci kawę i kręciola.
  - Hejo, dzieki.
- Jacek wiedział, Źe Piotra nie stać na kawy i ciacha na mieŹcie, więc zazwyczaj zamawiał dla nich obu i płacił, nie chcąc potem słyszeć o oddawaniu pieniędzy. KiedyŹ Piotrek próbował się z nim pokłócić o to, Źe nie jest przypadkiem charytatywnym. Jacek nie dał się

sprovokować. Powiedział po prostu: – Wiem, że teraz masz mniej kasy, a ja mam więcej, ale nie moja w tym zasługa. Uważam, że to niesprawiedliwość społeczna. I tak nie mam jej na co wydawać. Ale jeżeli cię to męczy, ustalmy, że do skończenia szkoły ja stawiam, a przez resztę życia ty. Pasuje ci?

– No okej. Deal.

No i tak też się stało. Nie było się sensu sprzeczać. Jacek i tak umiał postawić na swoim.

– A swoją drogą co się dzieje? Mieliśmy się spotkać dopiero w piątek.

– Zapytał przyjaciel.

Nie było co owijać w bawełnę. Piotrek opowiedział wszystko. Jacek wziął telefon, obejrzał filmiki, sprawdził opcje. Potem uruchomił aparat ponownie i znowu wszystko sprawdził.

– Czyli nie wiesz do końca jak to działa? W sensie które akcje są uwzględniane?

– Nie wiem. No bo na przykład te śmieci się nie zapisały.

– Może dlatego, że mama ci kazała?

Piotrek o tym, nie pomyślał. Rzeczywiście wynoszenie śmieci należało do jego obowiązków. Może aplikacja uwzględniała tylko coś, co robił bez przymusu? Podzielił się obserwacją z Jackiem, który się z nim zgodził.

– No dobra Matko Tereso, musimy się rozejrzeć i znaleźć ci jakiś dobry uczynek do zrobienia. – Powiedział trochę ironicznie.

– Mogę cię teraz nie kopnąć pod stołem. Co ty na taki dobry uczynek?

– odciął się Piotrek, ale wiedział, że też miał podobny pomysł. Wyszli zatem z kawiarni i zaczęli chodzić po centrum handlowym w poszukiwaniu kogoś, komu można by jakoś pomóc. To wcale nie było takie łatwe. Ludzie nie wyglądali na takich, którzy czegoś potrzebują. Dzielili się na dwie grupy: tych, którzy wydawali się gdzieś strasznie spieszyć i tych, którzy odwiedzali mijane sklepy niby od

niechcenia, jakby tak naprawdę przyszli tu w innym celu i tylko na to coś czekali. Chłopcy spacerowali, rozmawiając, co takiego można zrobić, by pomóc innym.

– Oprócz ustępowania miejsca, mógłbyś pomóc wnieść alby wynieść jakiś wózek z dzieckiem. – Zasugerował Jacek. – W sumie dobry pomysł. No też mógłbym komuś pomóc z ciężkimi torbami. No wiesz, jakiejś starszej osobie. – No! Super! Albo jak znajdziesz portfel z pieniędzmi, to mógłbyś go oddać! – Chyba się nakręciłeś kolego. To żaden dobry uczynek, ale obowiązek. Nie oddać, to przecież kradzież. – Okej. Masz rację. Nie rób scen! – Podsumował urażony Jacek, który poczuł się głupio, że miał taki pomysł. Niestety w centrum handlowym nie potrafili znaleźć żadnej okazji do pomagania innym. Po godzinie bezowocnego łążenia Jacek oznajmił, że musi już się zbierać, bo zapomniał rano klucza do domu. Teraz musiał pojechać i odebrać go od mamy, która była lekarką i miała dyżur w szpitalu. – Weź chodź ze mną – zaproponował Piotrkowi – może coś znajdziemy po drodze? Chciałbym zobaczyć jak to działa. Piotrek nie miał nic przeciwko. Z przyjacielem zawsze to różniej, a on miał jeszcze kilka godzin zanim do domu wróci jego mama. Wsiadli do autobusu i chwilę później byli na miejscu. W budynku udali się na drugie piętro, gdzie pracowała mama Jacka. Piotrek usiadł w korytarzu podczas, kiedy przyjaciel udał się do pokoju pielęgniarek na poszukiwanie mamy. – Odwiedzasz tu kogoś młody człowieku? – zapytała siedząca obok staruszka. Miała siwe włosy i błękitne wesołe oczy. Piotrek nie potrafił zgadnąć ile może mieć lat, ale pomyślał, że na pewno mogłaby być jego babcią. – Nie, mama kolegi tutaj pracuje. Odbieramy klucze. – To masz szczęście. Ja czekam, bo przywieźli tutaj mojego męża. Coś go zaczęło boleć w brzuchu. Okazało się, że to wyrostek i teraz go operują. Tyle mam lat, a nigdy nie byłam w szpitalu. A przecież przeżyłam wojnę. – Naprawdę? Nigdy nie była pani w szpitalu?

– Los był dla mnie łaskawy. A teraz siedzę tutaj i strasznie się martwię.  
 – Na pewno wszystko będzie dobrze. – Powiedział Piotrek, bo chyba tylko to można było powiedzieć. – A musisz wiedzieć, młody człowieku, że w czasie okupacji pracowałam w siatce szpiegowskiej. – Naprawdę? W takiej prawdziwej? Z bronią i pościgami?  
 – No może bez pościgów, ale z bronią, tajnymi hasłami i pseudonimami. Oglądałeś może kiedyś taki serial „Stawka większa niż życie”? – No jasne. Oglądaliśmy go z moim tatą. Taki czarno-biały prawda? – Prawda. No to masz pojęcie jak to mogło wyglądać, chociaż zapewniam cię, że naprawdę było o wiele bardziej niebezpieczne. I z ust starszej pani popłynęła opowieść o wojnie, siatce szpiegowskiej, zasadzkach i uciezkach. Piotrek słuchał zafascynowany. To jednak inaczej kiedy coś takiego ogląda się w telewizji albo czyta w książce, a coś zupełnie innego, kiedy ktoś opowiada historie ze swojego życia. Można zadać pytanie i dowiedzieć się więcej, a poza tym wiadomo, że to zdarzyło się naprawdę. Tak się zaszuchał, że nawet nie zauważył, kiedy pojawił się Jacek z mamą – Z pani mężem wszystko w porządku. Operacja odbyła się bez komplikacji. Jeszcze śpi więc pewnie nie ma sensu, żeby pani tu siedziała. Proszę wrócić rano – zwróciła się do staruszki mama Jacka.  
 – Dziękuję pani doktor, bardzo dziękuję. Tak się martwiłam, ale na szczęście ten młody człowiek dotrzymał mi towarzystwa. – To bardzo miło z twojej strony Piotrze – podsumowała lekarka. – A teraz wracajcie do domu. Na pewno macie jakieś zadanie do odrobienia. Piotrek pomyślał, że rodzice więcej się martwią o zadania domowe teraz, niż kiedy sami mieli je odrabiać i postanowił, że nigdy nie będzie dręczył tymi ciągłymi pytaniami i komentarzami swoich dzieci. Pożegnali się z mamą Jacka i rozpromienioną staruszką i ruszyli na przystanek autobusowy. Po drodze Piotrek streszczał Jackowi usłyszaną historię. – Szkoda tylko, że nie udało nam się nałapać więcej dobrych uczynków – powiedział Jacek. – Widzimy się w piątek. Coś wymyślimy do tej

pory. Trzymaj się – powiedział szybko Piotrek, bo właśnie podjechał jego autobus. W środku usiadł przy oknie i nadal rozmyślał, jak to było żyć w Polsce okupowanej przez Niemców. Nagle poczuł znajome wibrowanie. Zupełnie zapomniał przez chwilę o apce. Otrzymał wiadomość tekstową od mamy, że wróci później, bo musi zamknąć miesiąc. Ale ku jego zaskoczeniu na ekranie widniała również ikona znajomej rączki. Drżącymi z ekscytacji palcami uruchomił apkę. Na liście filmików pojawiła się nowa pozycja. Po kliknięciu zobaczył siebie gawędzącego ze staruszką ze szpitala. Napis poniżej głosił „Zarobiłeś 500 emokredytów”, a poniżej „Odblokowałeś nowe zakupy”. Kliknął ikonkę sklepu i wyświetlił listę, na której widniały trzy nowe pozycje.

### SPRAW POPRAWĘ POGODY OBDARZ ZDROWIEM USUŃ ZAGROŻENIE ŻYCIA

Każda z nich kosztowała 500 emokredytów.

## *Trudna decyzja*

Piotrek natychmiast zadzwonił do Jacka i zdał mu relację z nowych odkryć. Jacek nie krył zdziwienia.

– Dostałeś 500, bo pogadałeś z jakąś babcią? To nie ma sensu. To żadne wielkie wyrzeczenie. Powinieneś dostać więcej za ustąpienie miejsca. Przecież stałeś przez resztę drogi. A siedzieć i słuchać i to na dodatek ciekawej opowieści to każdy głupi potrafi – oburzał się Jacek.  
 – Pomyślałem, że nie chodzi o mnie – podzielił się swoim pomysłem z przyjacielem Piotrek.



– To znaczy?

– W sensie, że nie chodzi o to, czy coś jest uciążliwe dla mnie, ale chodzi o drugą stronę. O to, na ile ta pomoc jest wartościowa dla drugiej strony.

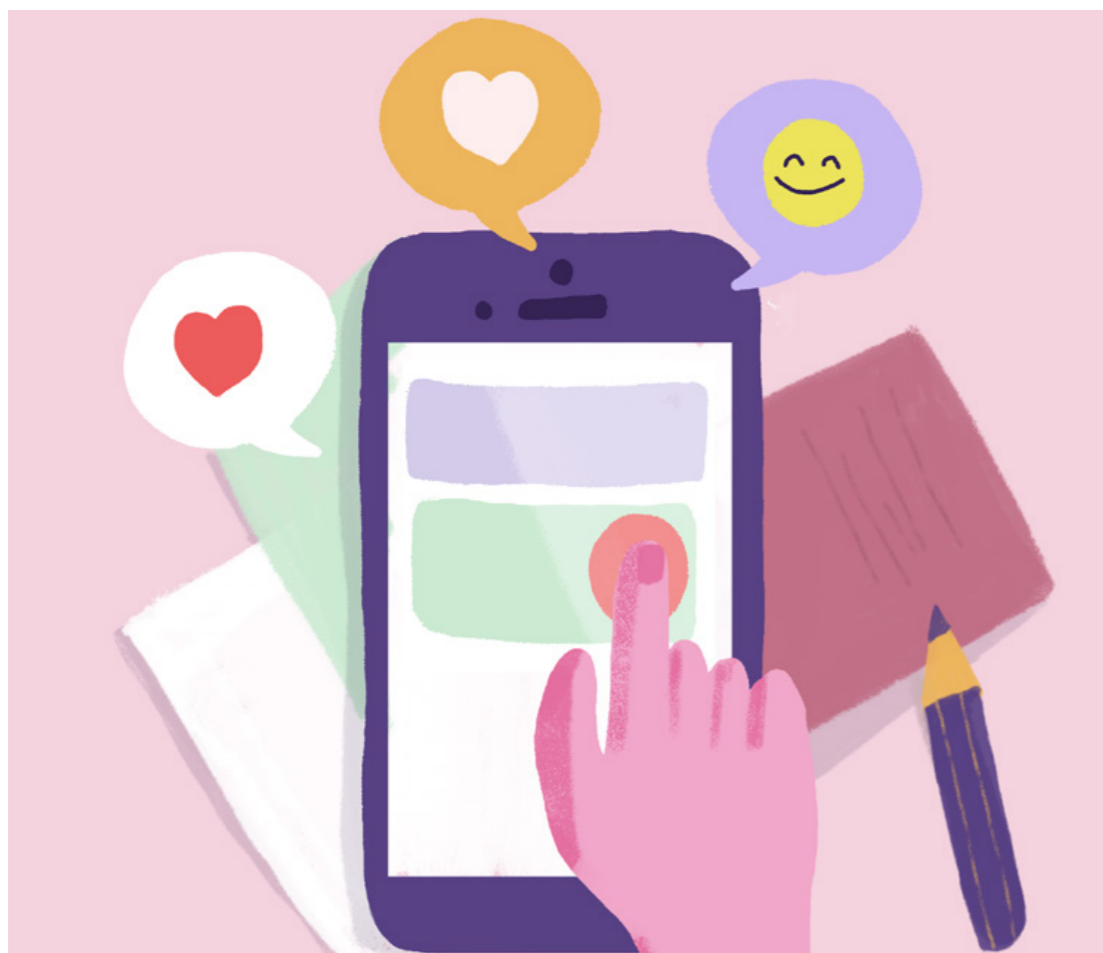
– A wiesz, że to ma sens – uspokoił się Jacek. – Rzeczywiście. Czyli musimy szukać ludzi, dla których pomoc ma dużą wartość. No dobra, pomyśli się. Do piątku – Do piątku. – Powiedział Piotrek i znowu zatopił się w myślach. Chwilę później wypadł z autobusu i popędził do domu. Jego uwaga skupiała się teraz nie tak bardzo na sposobach zarobienia emokredytów, ale na nowych pozycjach w sklepie. Czy naprawdę mógłby kogoś wyleczyć? I co oznaczało usunięcie zagrożenia życia? Może na przykład mógłby kogoś uratować z pożaru? W głowie rozszalała mu się na dobrze gonitwa myśli i ledwo udało mu się ją opanować, aby móc jakoś odrobić zadanie domowe. Zrobiło się późno. Piotrek zdał sobie sprawę, że jest potwornie zmęczony. Całe to napięcie, galeria i szpital. Postanowił się położyć tylko na chwilę, ale usnął na dobre zanim mama wróciła do domu.

Następnego dnia, kiedy wysiadał z autobusu pojawiła się okazja. Jakaś młoda matka, obwieszona siatkami z dzieckiem w wózku, czekała na przystanku przed szkołą. Piotrek rzucił się w jej stronę.

– Może pani pomogę z tym wózkiem? – Bardzo ci dziękuję. – Odpowiedziała czerwona z wysiłku kobieta. Piotrek pomógł jej wnieść wózek, a kiedy autobus odjechał, wyjął komórkę o zobaczył upragnioną ikonkę. Był nowy filmik, a informacją poniżej głosiła, że zarobił 50 emokredytów. A więc to działało! Oczywiście żałował, że tylko 50, ale zawsze to coś. Miał ich teraz 600 razem i czuł się jak król świata. Radosnym krokiem ruszył w stronę szkoły, zastanawiając się, czy ludzie wiedzą, jak wielką władzę posiadał dzięki swojemu telefonowi. Mógł przecież sprawić, że komuś poprawi się humor albo wręcz wyleczyć go z jakiegoś schorzenia! Pomyślał, że powinien się

upewnić, czy jego mama jest kompletnie zdrowa. Tak na wszelki wypadek. Kiedy już skręcał w bramę szkoły, zobaczył tuż przed chłopczyka, od którego zaczęła się cała ta przygoda. Maluch dzielnie maszerował w towarzystwie jakiegoś kolegi w swoim wieku. – Cześć mistrzu. Co słyszeć? – zagadnął Piotrek, który uświadomił sobie, że nie zna nawet jego imienia. Chłopak podniósł na niego nieufne spojrzenie, ale nagle chyba sobie przypomniał skąd zna Piotrka i promiennie się uśmiechnął. – Cześć. Wszystko okej. – Odpowiedział. Piotrek zobaczył dumę w oczach malca. W końcu mógł się pokazać przed swoim kolegą, że zna chłopaka ze znacznie wyższej klasy. I rzeczywiście kolega chłopczyka był pod ogromnym wrażeniem. Piotrka to bardzo rozśmieszyło, ale stłumił śmiech. Pomachał obu ręką i poszedł dalej. Był piątek. Po lekcjach był umówiony z Jackiem. Mieli pójść do kina na „Imperium Kontratakuje”. Obaj ubóstwiali serię Gwiezdne Wojny, a szczególnie trzy najstarsze filmy, od których rozpoczął się cały sukces tego uniwersum. Kiedy zatem zadzwonił ostatni dzwonek, Piotrek w wyśmienitym humorze udał się na przystanek tramwajowy, skąd miał dojechać do kina. Pogoda nie była zbyt łaskawa. Chociaż był wrzesień zrobiło się szaro i zaczął padać deszcz, ale nic nie mogło zepsuć tego dnia. Miał przed sobą weekend, jeden z ulubionych filmów, a pod ręką apkę czyniącą niezwykle rzeczy. W tramwaju zarobił dodatkowe 50 emokredytów za ustąpienie miejsca. To jeszcze bardziej poprawiło mu humor. Zdał sobie sprawę, że samo robienie miłych rzeczy dla innych, jest po prostu fajne. To znaczy nie zrozumcie źle. Piotrek cieszył się, że udało mu się znowu coś zarobić w aplikacji, ale wiedział, że nawet gdyby jej nie miał, to i tak pomaganie innym poprawiało nastrój i wytwarzało jakieś zadowolenie. Piotrek pomyślał jak lepszy mógłby być świat, gdyby wszyscy mieli takie aplikacje i szukali możliwości niesienia pomocy innym. No tak, to rzeczywiście mogłoby zmienić życie na ziemi. Pewno istniało mnóstwo osób,

które za wyleczenie jakiejś choroby byłyby gotowe zrobić wiele. Ale czy takie dobre uczynki robione za coś byłyby warte emokredytów? Pomyślał, że powinni to kiedyś przetestować z Jackiem, chociaż gdzieś głęboko wiedział, że pomoc jest prawdziwie wartościowa, kiedy jest udzielana bezinteresownie. Pograżony w myślach dotarł pod kino, gdzie Jacek czekał z biletami. Bilety dostali od taty Jacka, który kupił je za punkty z jakiegoś programu lojalnościowego, więc chociaż tym razem Piotrek nie musiał się spierać z kolegą i próbować mu na siłę oddawać pieniądze. Film widzieli chyba ze sto razy na DVD, ale w kinie widzieli go po raz pierwszy. Obaj uznali, że to jednak o wiele fajniej. Piotrek opowiedział Jackowi o dodatkowo zarobionych kredytach i o swoich przemyśleniach. Jacek uznał, że w przyszłości na pewno tak będzie wyglądał świat. To była optymistyczna myśl. A potem musieli już wracać do domu. Rozstali się na przystanku i Piotrek



wracał przepętniony pozytywnymi planami. Wysiadł i skierował się do przejścia dla pieszych, kiedy nagle usłyszał pisk opon. To co nastąpiło potem Piotrek oglądał jak w zwolnionym tempie. Zza rogu wyjechał rowerzysta. Jego rower nie miał żadnych świateł, a on sam nie nosił żadnej odblaskowej kamizelki, jak powinien, jadąc w nocy. Nie zauważył też zmieniającego pas samochodu jadącego główną ulicą. Kierowca zobaczył go w ostatniej chwili i gwałtownie skręcił na chodnik, gdzie zatrzymał się na ogromnym, betonowym filarze. Przód samochodu stanął w płomieniach. Piotrek natychmiast sięgnął po komórkę, wybrał numer alarmowy i zgłosił, co się stało, a robił to wszystko, biegnąc w stronę samochodu. Kilka osób biegło również. Kiedy się zbliżył, zobaczył nieprzytomnego kierowcę z głową na poduszce powietrznej. Ktoś szarpał za drzwi, ale one nie ustępowały. Kawałek dalej ktoś leżał na ziemi.

– Chyba ją potrafił – usłyszał czyjś głos. Nagle Piotrka tknęło. Jak w koszmarze podbiegł w tym kierunku. I jego najgorsze przeczucia stały się prawdą. Na chodniku leżała nieprzytomna jego mama. Piotrek rzucił się w jej stronę z krzykiem i przyłożył twarz do jej twarzy. Na szczęście oddychała. Zaczął zatem oglądać jej ciało, szukając jakiegoś zranienia, ale nigdzie nie było żadnej krwi. Ręce mu się trzęsły i nie wiedział co robić. Nagle z tyłu usłyszał huk i krzyk. Płomień spod maski buchnął mocniej, a ludzie próbujący wyciągnąć kierowcę odskoczyli. – Ten samochód może zaraz wybuchnąć! Musicie się odsunąć! – krzyknął jeden z mężczyzn. – Straż już jedzie. Piotrek nagle zdał sobie sprawę, że stoi przed wyborem. Zrozumiał ostatnią z opcji zakupów w swojej niezwykłej aplikacji. Mógł usunąć zagrożenie życia. Ale z drugiej strony nie wiadomo, co się stało mamie. A jeśli będzie potrzebował emokredytów, aby to ją obdarzyć zdrowiem? To była niemożliwa sytuacja. Spojrzał na mamę, a potem na kierowcę i zrozumiał, że może na tego mężczyznę też czeka syn.

I już wiedział. Otworzył aplikację, wszedł do sklepu i kliknął ostatnią opcję. A potem pomyślał o mężczyźnie w samochodzie i kliknął OK. W tym samym momencie rozległ się kolejny huk i drzwi boczne po prostu odpadły a ogień zniknął. Dwaj mężczyźni, którzy już wcześniej próbowali pomóc, podbiegli, odpięli pasy i odciągnęli kierowcę z dala od samochodu. Dalszą część Piotrek widział jak przez mgłę. Pojawiła się policja, straż pożarna i ambulans. Pół godziny później siedział w poczekalni szpitala i czekał na wiadomości o mamie. Postanowił zadzwonić do Jacka. Wyjął telefon i zobaczył znajomą ikonę. Kiedy otworzył aplikację na stronie głównej migotała wiadomość:

### ZDOBYŁEŚ GŁÓWNĄ NAGRODĘ – KLIKNIJ TUTAJ

Zaskoczony postąpił zgodnie z instrukcją. Aplikacja odpaliła filmik. Na ekranie pojawiła się twarz... jego ojca i usłyszał: „Jestem z Ciebie dumny synu. Teraz rozumiesz, że czasem po prostu trzeba coś zrobić, bo tak każe serce. Nie martw się, mamie nic nie jest. Kocham Cię”

Ekran zamrugał i zgasł. Piotrek z oczami pełnymi łez uruchomił ekran i chciał odpalić aplikację, ale nigdzie nie mógł odnaleźć znajomej ikony. Jego nerwowe przeszukiwanie telefonu przerwał głos:

- To ty jesteś Piotrek, syn pani którą przywieziono z miejsca wypadku?
- Tak – wymamrotał.
- Twojej mamie nic nie jest. Po prostu straciła przytomność. Pewnie na skutek strachu. Chcesz się z nią zobaczyć?
- Tak, poproszę – powiedział Piotrek. – Dziękuję za pomoc. – Dodał nie będąc sam pewien, do kogo były skierowane te ostatnie słowa.

**Ludzie często potrzebują pomocy. Jeżeli zaczniemy sobie pomagać nawzajem, życie wszystkich stanie się łatwiejsze.**

**Zwykłe wystuchanie kogoś może okazać się dla tej osoby bardzo pomocne. W trudnych momentach ludzie często czują się osamotnieni. Będąc gotowi ich wysłuchać, dajemy im poczucie, że nie są sami.**

**Dzielenie się z innymi przynosi dużo przyjemności obu stronom. Dobrze jest też nauczyć się przyjmować czyjąś pomoc. Czasami jej naprawdę potrzebujemy.**

1. **Zobacz, czy ktoś w twoim otoczeniu nie potrzebuje po prostu pogadać. Spróbuj nie doradzać, tylko wysłuchaj. Pomyśl, jakby to było się znaleźć w takiej sytuacji. Co byłoby wtedy tobie potrzebne?**
2. **Spróbuj bardziej zwracać uwagę, będąc w miejscach publicznych lub jadąc komunikacją miejską. Czy ktoś nie potrzebuje twojej pomocy? A może ty i twoi przyjaciele jesteście zbyt głośni? Co tobie by przeszkadzało? Wyobraź sobie, że jedziesz takim autobusem z koszmaru, w którym dzieje się to, czego nie lubisz**

# Efektywna komunikacja



Mamy porozmawiać o rozmowie? Nuda! Zróbmy coś innego. Rozmowa? Wiadomo. Ja mówię – on słucha. Ona mówi – ja słucham. Oczywiście, że nie zawsze tak jest. Często mówimy jednocześnie. No tak, czuję się średnio, jak nikt nie chce mnie wysłuchać. Jak mi umarł chomik, to chciałam opowiedzieć o tym najlepszej przyjaciółce, Hani. A ona powiedziała, że jej też umarł i rodzice kupili jej nowego. I ten nowy jest jeszcze fajniejszy niż tamten, bo ma pyszczek bardziej rudy i nazwała go Rudy Pyszczek. Widziałam go nawet. Ale mi żal mojego chomika, też miał imię, Grajdół, bo rył cały czas w podściółce, jadł tak fajnie kawałki marchewki, lubiłam go karmić. Mama mówi też, że od razu nie można nowego kupować, bo przecież to żywe stworzenie, które umarło, a nie zepsuta zabawka. I że żałobę trzeba przeżyć. A poza tym, ten chomik śmiecił strasznie i mama stale musiała sprzątać wokół klatki. A teraz jest czysto. Więc w ogóle nie wiadomo, czy nowy będzie.

A ja też nie wiem, czy chciałabym nowego, Grajdola bardzo lubiłam, opowiadałam mu, co u mnie słychać. Grajdół nigdy sam z siebie nie zapytał, rzecz jasna, bo to tylko zwierzak, nie myśl, że głupia jestem. Ale jak wchodziłam do pokoju, to on był w klatce i zerkał na mnie znad swoich wąsików tak śmiesznie, jakby pytał. To wyjmowałam go z klatki i opowiadałam mu, jak minął mi dzień. To znaczy, nawet nie dosłownie opowiadałam, ale sobie trochę o tym myślałam. Miło było, jak łąził mi po klawiaturze i zaglądał ze mną na fejsa. Nawet zrobiłam mu zdjęcie komórką na tej klawiaturze i wrzuciłam na stronę, a potem miałam dużo lajków. A taki nowy chomik to nie wiadomo jaki będzie, ale na pewno to już nie będzie Grajdół.

Swoją drogę, żałobę po chomiku? Jak babcia umarła, to była żałoba, pamiętam, nie wolno mi było pójść na pidzama-party do Hani, zła byłam na babcię, że umarła właśnie przed pidzama-party. Jak to ma-

mie powiedziałam, to okropnie mnie skrzyczała. Powiedziała, że nie mam serca, że widać nie kochałam babci. A ja babcię bardzo kochałam, była bardzo dobra dla mnie, choć nie zawsze miała czas wtedy, kiedy chciałam, ale jak miała, to zawsze świetnie bawiłyśmy się w różne rzeczy, babcia była trochę jak mała dziewczynka. I smutno było mi bardzo, że umarła i byłoby mi trochę weselej, gdybym poszła do Hani. I chciałam o tym mamie powiedzieć, ale nie zdążyłam, bo mama kazała mi iść do swojego pokoju i zastanowić się nad sobą. To poszłam.

I myślałam wtedy o babci, że ona – choć do końca życia była zajęta swoją pracą – nie tylko się ze mną bawiła. To znaczy, im starsza byłam, tym mniej się bawiłyśmy, a więcej jej opowiadałam, ale tak naprawdę, nie jak Grajdołowi. Babcia tylko kiwała głową, a czasem mówiła tylko „tak?”, „a ty wtedy co zrobiłaś?” i takie tam. Nigdy się nie nudziła, jak opowiadałam, co ja mu na to powiedziałam, a co on mi wtedy, a co wtedy Hania dodała, a co ja znowu, już trochę głośniej „bo wiesz, babciu, normalnie się już na nią wkurzyłam.” A babcia nie mówiła, że nie powinnam takich wyrazów używać, tylko, że ona też by się wtedy wkurzyła. I wyobrażałam sobie babcię jako małą dziewczynkę. Nawet kiedyś poprosiłam, żeby pokazała mi swoje zdjęcia i rzeczywiście, była na nich mała dziewczynka, w jasnej sukience i z warkoczami, ale jakoś nie mogłam uwierzyć, że to jest babcia, choć babcia przysięgała, że to ona.

A zaraz potem, jak Hania mi opowiedziała o Rudym Pyszcuku, zanim zdążyłam jej opowiedzieć o Grajdole, jak rył, jak fajnie jadł marchewkę i w ogóle, zawołała, że Janek ma nową grę w telefonie. I zaraz wszyscy przyszli i zaczęliśmy w nią grać. Taka trochę głupia gra, ale spoko, więc graliśmy. Każdy chciał być w następnej kolejce, ja też, ale wciąż ktoś inny wpychał się przede mnie. Nawet zawołałam, że mi chomik umarł i mam dlatego pierwszeństwo, ale oni i tak tego nie

słuchali, bo właśnie pokłócili się o to, kto następny, a tym następnym oczywiście nie byłam ja, ale faktycznie, wedle tego, jak się umawialiśmy, to Maciek powinien być przed Kaśką, a nie odwrotnie.

I musiałam już potem wracać do domu, nie zagrałam w końcu, ale i tak byłam spóźniona. A rodzice nie lubią bardzo, jak się spóźniam. Mówią mi, że na pewno nic mnie nie obchodzi, że myślę tylko o sobie. Jak próbuję im powiedzieć, że tak nie jest, to przerywają i mówią, żebym siadała wreszcie i jadła obiad. Przy obiedzie pytają, co było w szkole, czy pytali mnie z matmy i dlaczego się spóźniłam. To ja mówię, że w szkole było beznadziejnie, jak zwykle, a oni wtedy zaczynają mnie przekonywać, że nie mam racji, że na pewno było ok, bo to świetna szkoła, za którą dużo płacą, tylko ja jestem wiecznie ze wszystkiego niezadowolona. I że z matmy znowu dostałam tróję, bo się nie uczę, tylko latam z koleżankami nie wiadomo, gdzie, albo siedzę na fejsie. I mam iść odrabiać lekcje. To właściwie, dlaczego pytają mnie, jak było w szkole, skoro wiedzą, jak było? Nawet nie zdążyłam im opowiedzieć, dlaczego się spóźniłam, o tej grze Janka i że nie Hani nie zdążyłam o Grajdole opowiedzieć, że nie zdążyłam też w tę grę zagrać, bo właśnie chciałam już wrócić do domu, żeby za bardzo się nie spóźnić.

\*\*\*

- Haniu, wiesz, mój chomik umarł wczoraj.
- Och, to okropne! Mój też, rok temu. Ale mam już nowego, wiesz? Jest słodki, ma rudy pysio i nazwałam go Rudy Pyszczek.
- Mój się nazywał Grajdoł i...
- Wiem, że tak się nazywał. Rudy Pyszczek ma teraz nową, większą klatkę niż tamten i nowy domek, i obiecałam mamie, że już na pewno będę po nim sprzątać.
- Moja mama też...

- No tak, one tak mają, tylko się człowieka czepiają. Ale dobra, mogę sprzątać. Wczoraj dałam mu liść kapusty i on tak cudownie marszczył nos, jak ją gryzł...
- Mój Grajdoł też...
- No właśnie, to wiesz, jak to wygląda. Nie martw się, poproś ich o nowego.
- Ale ja nie wiem, czy...
- Co ty, głupia jesteś? Od razu będzie ci weselej. Weź, daj spokój...
- Pamiętam, jak włąził...
- No, super było to zdjęcie, coś wrzuciła na fejsa. Jak będziesz miała nowego, to zrób to samo! Koniecznie!
- Ale ja nie...
- Oj, daj spokój, nie martw się, mówię ci. Hej, Janek! Pokaż tę nową grę!

\*\*\*

No właśnie to tak wyglądało. Co czułam? Nie wiem, co czułam. No, smutno mi było, że Grajdoł umarł, ale to stało się wcześniej. Co czułam, jak rozmawiałam z Hanią? Mówię, że nie wiem. Czy to była rozmowa? A co innego miałoby być? Gadałyśmy obie przecież. Czy udało mi się jej opowiedzieć o Grajdole? No nie, ale przecież ona to wszystko wiedziała, znała go, to właściwie... sama nie wiem. Fajnie by było, jakbym mogła jeszcze raz jej o nim opowiedzieć, wspominać. Taką gulę w gardle czułam, jak z nią rozmawiałam. I wkurzyła mnie, jak zaczęła mówić o swoim nowym chomiku. No tak, masz rację byłam też zła. I myślałam, że to moja przyjaciółka, to znaczy ona jest nadal moją przyjaciółką, ale że będę mogła jej opowiedzieć wszystko i mi się nie udało. Co mówisz? Rozczarowałam się? No, chyba tak. To nie była rozmowa?

\*\*\*

- Hania, wiesz, mój chomik umarł wczoraj.
- Och, to okropne! Grajdoł umarł?
- Tak... wiesz, on już był stary...
- No tak... ale i tak to bardzo smutne.
- Jeszcze dzień wcześniej jadł mi marchewkę z ręki.
- Pamiętam, jak on to słodko robił. Wtedy, jak byłam u ciebie, całkiem niedawno.
- No. A teraz go już nie ma.
- Fajnie, że to zdjęcie jego jest na fejsie.
- Tak myślisz?
- Pewnie. Wszyscy będziemy pamiętać Grajdoła!
- Wiesz, to był mój właściwie przyjaciel.
- No...
- Opowiadałam mu różne rzeczy. Nie śmiejesz się ze mnie, że z chomikiem gadałam?



- No co ty! Ja z moim też gadam.
- Masz nowego teraz, prawda?
- Tak, Rudy Pysio się nazywa.
- Ja nie wiem, czy chciałabym nowego...
- Tak...
- Wiesz, jakoś myślę, że to zdrada by była wobec Grajdoła. Nie gniewaj się, bo ty od razu dostałaś nowego.
- No tak, ja chciałam od razu. Ale jak ty nie chcesz, to poczekaj...

- No... Zobacz, jest Janek. Widziałaś tę jego nową grę?
- A chcesz zobaczyć?
- No.
- Hej, Janek! Pokaż tę nową grę!

\*\*\*

To jest rozmowa. Tak. Mogłam jej wszystko opowiedzieć. I wiesz, jakoś lżej mi się po tym zrobiło. Nie czułam się jak wariatka, że płaczę po chomiku. Przestałam też myśleć, że to koniec świata. I wiesz, może jakoś wtedy udałooby mi się zagrać w tę grę Janka, a tak to stałam z boku i myślałam tylko, jaka jestem nieszczęśliwa.

\*\*\*

- No wreszcie, panna spóźnialska raczyła pojawić się na obiad.
- Przepraszam, byłam...
- Jak zwykle nie dotrzymałaś słowa. Siły już do ciebie nie mam.
- Przepraszam, ale...
- Nic cię nie obchodzi, że inni się zaharowują dla ciebie, żebyś miała wszystko, czego dusza zapagnie, a ty nawet na obiad nie potrafisz przyjść na czas.
- Bo Grajdoł umarł i ja...
- Idź myć ręce! Myślisz tylko o sobie i zastanawiam się, czy w ogóle to się kiedyś zmieni. Bo już zaczynam wątpić.

\*\*\*

Co czułam? Znowu to głupie pytanie. No, nic nie czułam. Zupełnie nic. Byłam otumaniona. Oni mają rację, do niczego się nie nadają.

Oboje ciężko pracują, a ja tylko im kulą u nogi jestem. Lepiej by im było, gdyby mnie nie było.

Co mówisz? Że to nieprawda? Że mnie kochają bardzo, troszczą się i martwią o mnie, tylko nie umieją rozmawiać? Dorośli nie umieją rozmawiać? Dorośli powinni wszystko umieć.

To też ludzie? No wiem, wiem, ale zawsze mi pokazują, że są najlepsi we wszystkim. Choć ja to czasem widzę, że nie są, ale spróbowałabym im to powiedzieć. Wtedy dopiero bym się nasłuchiwała. O rany! Nawet wolę o tym nie myśleć.

A dlaczego nie umieją rozmawiać? Bo nikt ich tego nie nauczył? A zobacz, a babci można było wszystko powiedzieć. To mama mamy była. Ale wiesz, taka się zrobiła dopiero na starość, pamiętam, jak się z mamą kłóciły, aż mama płakała, bo babcia mówiła jej, że jest głupia i się marnuje. A może nie na starość, tylko do mnie była inna?

Mówisz, że z wnukami bywa łatwiej niż z dziećmi? Ale rzeczywiście, babcia do nas przychodziła rzadko, to ja do niej chodziłam, jak mnie zapraszała.

\*\*\*

- Kochanie, już jesteś!
- Przepraszam bardzo, ja się zagadałam z Hanią.
- Martwiliśmy się o ciebie... Taka jesteś smutna po stracie Grajdołka...
- Właśnie, chciałam jej opowiedzieć o tym.
- I udało się?
- Nie bardzo... Cały czas opowiadała o swoim nowym chomiku.
- Umyj ręce i chodź do stołu, pogadamy przy obiedzie.
- Jeszcze raz przepraszam, że się spóźniłam.

- No tak. Wiesz, że on stygnie.... A najważniejsze jest to, że się niepokoi, co się z tobą dzieje.
- Zapomniałam wziąć komórki. Przysłałabym SMS.
- To dobry pomysł. Pamiętaj, by ją brać ze sobą, proszę. Wtedy byśmy się nie martwili.
- Na przyszły raz postaram się nie spóźnić. Ja naprawdę nie chcę, żebyście na mnie czekali. Ani się o mnie niepokoi.
- Wiem. Widać też, że się starasz. Wczoraj byłaś na czas!
- Tak. Ale przedwczoraj nie...
- Trzeba próbować codziennie od nowa. Ale dzisiaj to co innego. Jesteś smutna z powodu Grajdołka.
- No. I ta głupia Hanka...
- Tak?
- No nic, tylko o sobie gadała.
- Hm, to rzeczywiście musiało być wkurzające.
- Mamo, jak ty mówisz! (oczko).
- A jak mam mówić? (uśmiech).
- Ale masz rację, wkurzyła mnie strasznie. No i wiesz, to moja najbliższa przyjaciółka. Powinna mnie wysłuchać...
- Tak mogłaś tego oczekiwać. Rozczarowało cię to, prawda?
- No... Dobra, leczę do łazienki. I przepraszam jeszcze raz.

\*\*\*

Lepiej?

Dużo lepiej. Czuję ulgę. Jestem spokojna.

Naprawdę mi zależy, żeby z nimi mieć dobry kontakt. Ostatecznie to moi rodzice, chociaż są wkurzający czasem.

Wiesz, ty ich też wkurzasz czasem.

Prawda. Z drugiej strony, jakbym tak codziennie robiła obiad, a oni by się codziennie spóźniali... Wkurzyło by mnie to na maksa.

No właśnie. Można kogoś kochać i jednocześnie być na niego wku-

rzonym.

Tak. Tylko jak to powiedzieć?

Po prostu, opisz, co czujesz. Wkurza mnie, jak to robisz. Zależy mi na tobie. Codziennie wkładam wysiłek, żeby ten obiad był na czas. Jak się spóźniasz, czuję się lekceważona przez ciebie.

Ale wiesz, czasem naprawdę nie da się przyjść na czas.

A może umówisz się z rodzicami, żeby ci zostawiali obiad i sama sobie go potem podgrzejesz? I posprzątasz po sobie?

Och, nie znoszę wkładać naczyń do zmywarki!

Albo – albo. Co wolisz? Możesz mieć wszystko podane, ale wtedy starasz się być punktualna, albo umawiasz się, że przyjdiesz później, ale wtedy sama po sobie sprzątasz.

No nie wiem... Pomyślę.

Ale jak im o tym powiedzieć?

\*\*\*

– No wreszcie, panna spóźnialska raczyła pojawić się na obiad.

– Przepraszam bardzo. Już idę do łazienki i siadam.

– Jak zwykle nie dotrzymałaś słowa. Siły już do ciebie nie mam.

Ty jesteś w łazience, więc mama przerywa, albo – co też możliwe – użala się tacie:

– Nic ją nie obchodzi, że inni się zaharowują dla niej, żeby miała wszystko, czego dusza zapagnie, a ona nawet na obiad nie potrafi przyjść na czas. Nie daj się sprowokować! Wracasz, siadasz przy stole.

– Mamo, tato, mam pewną dla was propozycję.

Tutaj reakcje mogą być różne. Od złośliwych po zaciekawione. Wybierzmy taką pośrednią:

– No, ciekawe, co panna spóźnialska ma nam tym razem do zaproponowania.

Nie daj się sprowokować!

– Jeszcze raz przepraszam, że się spóźniłam. Ja wiem, mamo, że dużo



wysiłku wkładasz w codziennie przygotowanie obiadu. Że potem stygnie. Że się o mnie martwisz.

– Właśnie, a ty nawet komórki nie raczysz wziąć ze sobą!

– O tym chcę z wami porozmawiać. Proszę, posłuchajcie mnie. A potem powiecie, co myślicie o moim pomysle.

Na ogół rodzice w tym momencie zgadzają się was wysłuchać. Choć, oczywiście, różnie to może być. Jeśli są bardzo na was wkurzeni, lepiej tę kwestię zostawić na dogodniejszy moment:

– Widzę, że jesteście na mnie naprawdę źli.

Tutaj możliwa jest kolejna reakcja rodziców:

– A jak mamy nie być? Żyjesz jak pączek w maśle, a ty nigdy/zawsze itd...

– Rozumiem. Ale mam pewien pomysł. Może możemy porozmawiać o nim na spokojnie, wieczorem?

To może ich zaskoczyć i zaciekawić. Mogą powiedzieć:

– Po co czekać aż do wieczora? Powiedz, co wymyśliłaś?

– Właśnie staram się wam powiedzieć. Tylko proszę, posłuchajcie mnie przez chwilę.

– No dobrze.

Teraz próbujesz znowu. Zaczynasz, że doceniasz ich wysiłki. Gdy zaczyną znowu swoje wyrzuty, przypominasz, że zgodzili się cię wysłuchać. Zazwyczaj to działa.

– Po pierwsze, będę starała się pamiętać o komórce. Mamo, proszę, poczekaj chwilę! Po drugie, będę starała się przychodzić punktualnie. Tato, błagam, obiecałeś mi wysłuchać! Po trzecie, jeśli rzeczywiście wypadnie mi coś takiego, że mogłabym się spóźnić, przyślę SMS, żebyście jedli beze mnie. Ja sobie obiad potem odgrzeję i wszystko posprzątam.

Może się zdarzyć, że ktoś powie:

– No tak, już ja widzę to twoje sprzątanie. Tak jak po Grajdole, prawda? Ileż razy trzeba było ci przypominać?

– Jest mi przykro, jak go teraz wspominać. Zwłaszcza, żeby zrobić mi wymówkę.

Tutaj mało który rodzic będzie brnął dalej. A ty korzystaj z okazji:

– Jestem coraz starsza i myślę, że mogłabym się postarać sprzątnąć dokładnie po sobie. Może zrobimy przynajmniej jedną próbę?

\*\*\*

To zadziała?

Nie wiem. to zależy. Zależy od tego, jakimi ludźmi są twoi rodzice, w jakich relacjach z nimi jesteś, czy nie stracisz panowania nad sobą i nie wyjdiesz, trzasnąwszy drzwiami, z krzykiem, że z nimi to tak zawsze. Ale to jest szansa. Takie wymiany zdań – bo nie nazwę tego rozmową – między rodzicami i dziećmi są jak koło, powtarzalne i przewidywalne. Zwróć uwagę, jak trudno jest przerwać ich ciąg wymówek. Każde twoje słowo je wyzwala.



Jeśli ty będziesz reagować jak zawsze, koło się zamyka. I twoi rodzice i ty macie uczucie porażki. I bezradności. Wydaje wam się, że już nigdy to się nie zmieni. Jeśli zachowasz się inaczej niż dotychczas, jeśli zaproponujesz coś nowego, zyskujesz szansę na zmianę. Na zbudowanie czegoś nowego między wami.

Tylko pamiętaj, musisz po sobie posprzątać. Nie możesz wtedy powiedzieć „mamo, proszę, kochanie, zrób to wyjątkowo dzisiaj za mnie, jutro mam klasówkę...”. Trudno. Skoro masz jutro klasówkę, może trzeba było wrócić do domu wcześniej. Zyskasz wolność, ale zwiększy się zakres twojej odpowiedzialności. Na tym polega dorosłość. A Hani? Też mogłabym tak powiedzieć?

\*\*\*

- Hania, wiesz, mój chomik umarł wczoraj.
- Och, to okropne! Mój też, rok temu. Ale mam już nowego, wiesz? Jest słodki, ma rudy pysio i nazwałam go Rudy Pyszczek.
- Wiesz, jest mi przykro.
- Wiem, bo ci chomik umarł. Ale nie martw się! Mój Rudy Pyszczek...
- Nie, nie dlatego jest mi przykro.
- ?
- Przykro mi, że mi przerywasz.
- Ja ci przerywam?!
- Tak, chciałam ci opowiedzieć, co czuję.
- No jasne, stara. Ale ja wiem, co ty czujesz, sama przez to przesłam rok temu.
- Ale ja ci chciałam opowiedzieć, jak ja to czuję, jak mi smutno...

\*\*\*

Tu znowu wszystko zależy od tego, jaka jest Hania, czy wasza przyjaźń to prawdziwa przyjaźń, czy tylko tak to nazywacie. Prawdziwego przyjaciela obchodzi to, co się z tobą dzieje. Ale jeśli jej tego nie powiesz, ona nawet może nie wiedzieć, że sprawia ci przykrość.

Tym jest rozmowa? Umiejętnością słuchania? W pewnym sensie tak. A przynajmniej na pewno umiejętność słuchania jest punktem wyjścia. I patrzenie na rozmówcę też jest ważne, on mówi nie tylko ustami, ale całym sobą. I potrzebuje przede wszystkim twojej uwagi. Twojej obecności. Twojej cierpliwości. I odpłaci ci się tym samym. O ile to jest prawdziwa przyjaźń.



## Ćwiczenie

1. Wyobraź sobie rozmowę bohaterki ze znajomymi, którzy grają w grę, a jej wciąż nie udaje się zagrać. Rozmowy mają być dwie: jedna nieudana, druga udana. Pamiętaj, że w obu wypadkach bohaterka musi wrócić do domu i nie zagra. Ale może czuć się różnie. Jak myślisz, od czego zależeć będzie jej samopoczucie?
2. Wyobraź sobie rozmowę bohaterki z rodzicami przy obiedzie, dotyczącą tego, co było w szkole i o ocenie dostatecznej z matematyki. Rozmowy też mają być dwie: nieudana i udana.
3. Wyobraź sobie rozmowę bohaterki z jej babcią. Jak umiała rozmawiać babcia, że dawała bohaterce wrażenie, że jest zainteresowana jej sprawami?

