

Michelle Elman

ILUSTRACJE:
SARA TOMATE

JAK MÓWIC

NIE

O WYZNACZANIU GRANIC
W RELACJACH, W SZKOLE
I W INTERNECIE

jak
mówić



Michelle Elman

ILUSTRACJE: SARA TOMATE

JAK
mówić



PRZEKŁAD: ARKADIUSZ GARDAŚ

znak emotikon

Kraków 2024

Tytuł oryginału
How to say NO?

Redaktor nabywający i prowadzący
Magdalena Kilian-Antoine

Opieka redakcyjna
Sylwia Stojak

Adaptacja okładki
Karolina Korbut

Adiustacja
Judyta Wałęga

Korekta
Dorota Ponikowska
Magdalena Wołoszyn-Cępa | Obłądnie Bezbłądnie

Indeks
Sylwia Stojak

Łamanie
Karolina Korbut | Mimoza

Copyright © Michelle Elman, 2023
Illustrations © Sara Tomate, 2023

First published as *How to Say No* in 2023 by Puffin,
an imprint of Penguin Random House Children's.
Penguin Random House Children's
is part of the Penguin Random House group of companies.

Copyright © for the Polish edition by SIW Znak sp. z o.o., 2024
Copyright © for the translation by Arkadiusz Gardaś

ISBN 978-83-8367-116-1

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2024

**Dla Rafferty'ego, Boaza i Zahary -
niech wasze „nie” będą zawsze równie
wyraźne jak wasze „tak”!**

Spis treści

Wprowadzenie:

„Nie” to twój nowy najlepszy przyjaciel! 1

Rozdział 1: Mówienie „nie” przyjaciołom 17

Nie jestem Słońcem. Nie mogę być w centrum
twojego świata 19

Jestem sobą i właśnie to jest idealne 31

Nie jestem twoim podnóżkiem! 37

Rozdział 2: Mówienie „nie” online 49

Nie obchodzi mnie, co jadłeś/jadłaś na śniadanie! 52

Prawdziwy świat jest większy od wirtualnego 66

Nie potrzeba mi żadnych niebieskich znaczków 76

Rozdział 3: Mówienie „nie” rodzinie 89

Rodzeństwo: domownicy, o których nie prosiliśmy 92

S-Z-A-C-U-N-E-K: odkryj, co oznacza dla mnie! 96

Nie moja sprawa, nie mój problem 109

Rozdział 4: Mówienie „nie” w szkole	119
Tylko potwory wrzeszczą!	120
Lepiej zrobić cokolwiek, niż wiecznie dążyć do ideału	126
Mój czas jest cenny!	134
Dużo pracuj i dużo się baw!	138
Rozdział 5: „Nie”, to moje ciało	145
Ja się nie przytulam	147
Pierwszy pocałunek	156
Jeśli nie wołam „tak”, to znaczy, że nie!	162
Rozdział 6: „Nie”, to ja	169
Świat to twój wybieg	170
Broń własnego ciała	182
Rozdział 7: Zaczynaj mówić „nie”	195
Nie ma mowy! Dość! Ja nie! Nie teraz!	196
Dość dogadzania innym, błagam	204
„Nie” znaczy „nie”	212
Do twarzy ci z „nie”!	216
Słowo ode mnie na koniec (i nie będzie to NIE!)	223
Podziękowania	226
Indeks	228



Wprowadzenie

„Nie”

to twój

nowy

najlepszy

przyjaciel!

Młodym ludziom nie jest łatwo. Gdyby zapytać dorosłych, czy chcieliby znów stać się nastolatkami, większość stanowczo odpowiedziałaby: „Nie”, a wręcz pewnie: „Nie ma mowy”. Najgorsze w tym wszystkim jest jednak to, że... wydaje się nam, jakby słowa „nie” po prostu nie wolno nam było używać!



NIE

Gdy dorastałam, wiele razy chciałam wspiąć się na dach, by wszem wobec wykrzyczeć: NIE!

- **Kiedy w podstawówce wraz z innymi dziewczynami musiałam przebierać się na WF w obecności chłopaków.**
- **Kiedy mój brat wpadł do mojego pokoju w chwili, gdy chciałam po prostu być sama, a potem dostałam ochrzan za zamykanie drzwi na klucz.**
- **Kiedy znajomi naciskali, żebym robiła rzeczy, których wolałam nie robić, ale nie chciałam wyjść na tę niefajną.**
- **Kiedy kazano mi robić coś, co wydawało mi się nie fair, a gdy to kwestionowałam, mówiono mi, że jestem „jeszcze za młoda, by zrozumieć” albo że mam zrobić, jak mi kazano, bo „dorośli tak postanowili”.**

Za każdym razem, gdy słyszę podobne słowa, przewracam oczami. To po prostu nie ma sensu! Możesz być młodą osobą, ale przecież masz swój rozsądek, rozum i opinie. A odmawia ci się autonomii.

Autonomia: zdolność do bycia osobą samodzielną, wolną i kierującą własnym życiem.

Właśnie na tym nam zależy, prawda? Nikt nie chce być w swoim życiu wyłącznie aktorem. Chcemy być reżyserami i reżyserkami! Gdy jest się aktorem, trzeba słuchać, jak inni mówią rzeczy w stylu **ZERO TELEFONÓW NA PLANIE**, a gdy przejmie się rolę reżysera, można ustalać własne zasady. Aktorom mówi się, co mają robić ze swoim ciałem i dokąd powinni pójść. Zaczynj reżyserować, a dostaniesz szansę na zmianę kierunku. Twoje życie powinno stać się **TWOIM** filmem, rozgrywanym na **TWOIM** planie i zgodnie z **TWOIMI** wyborami!

Młodzi ludzie potrafią myśleć niezależnie, a jednak nie mają **nawet części tej wolności**, którą dysponują osoby dorosłe. Nasze wybory, osób młodych, są ograniczone i rzadko mamy na nie wpływ. Nie decydujemy o tym, gdzie będziemy mieszkać, być może nie możemy wybrać sobie szkoły, a czasem nawet pory, kiedy chcemy zjeść kolację! Wydaje się, jakby wszyscy lekceważyli nasze zdanie, bo „jesteście jeszcze za mali, żeby to zrozumieć”. To się nazywa protekcyjność. Wiesz, co myślisz i co czujesz, a jednak ciągle powtarzają ci, że „jesteś tylko dzieckiem”. Czasem nas to denerwuje, a czasem sprawia, że czujemy się **bezbronni, zrozpaczeni i bezsilni**. Zdaje się, że wszyscy ciągle mówią „nie”, ale gdy to my użyjemy tego słowa, nagle kręcą głowami. To ma być sprawiedliwość?!

Mija kilka lat, aż nagle prosto ze szkoły (gdzie zawsze mówią nam, co mamy robić) wskakujemy w dorosłe życie, w którym oczekuje się od nas, że będziemy dokładnie wiedzieć, kim jesteśmy, czym chcemy się zajmować i co sądzimy o tym czy o tamtym. Więc nagle **zasady się zmieniają**, ale **NIKT** nie tłumaczy tych nowych! A przecież zasady nie mogą zmienić się w ciągu doby. Dzieje się to w ciemnym, niejasnym, skomplikowanym okresie, który nazywamy dorastaniem.

To lata, przez które najtrudniej nam przejść. Dorastanie jest jak pole minowe. Trzeba ogarnąć przyjaźnie, nauczycieli, zmiany zachodzące w ciele. Zdaje się nam, że nigdy nie mamy na nic czasu, ludzie zaczynają się ze sobą całować i nagle wszyscy wrzucają w social media zdjęcia tego, co akurat jedzą! Skoro sięgasz po moją książkę, to zakładam, że jesteś właśnie w tym okresie życia, więc po pierwsze, chcę ci powiedzieć, że na pewno radzisz sobie najlepiej, jak potrafisz, a po drugie – **że masz prawo mówić „nie”**. W zasadzie to mam zamiar dać ci pełne prawo do mówienia **NIE**. (A jeśli czytasz tę książkę jako rodzic lub nauczyciel, obiecuję, że wspomnę o tym, kiedy mówienie „nie” jest w porządku, ale także o tym, jak słuchać innych, gdy to oni czegoś odmawiają. Bez obaw!)

Odnalezienie własnego głosu zajęło mi wiele lat. Dziś już wiem, że zawsze mogłam powiedzieć „nie”, jednak gdy robiłam to jako dziecko, ludzie mieli mnie za **trudną i upartą**. Ale co jest złego w określaniu tego, co ci się podoba, a co nie? Słowo „nie” pozwala nam przejąć kontrolę nad sytuacją! Nie musimy wszystkim bez przerwy dogadzać. Nie trzeba mówić ludziom „tak” tylko po to, by bardziej nas lubili. Osoby, które cię kochają, nie opuszczą cię dlatego, że czegoś im odmówisz.

A jeśli ktoś powie ci, że jest inaczej, wtedy pamiętaj, że to

**jedno
wielkie
KŁAMSTWO.**

Wolno ci mówić „nie”

Kluczem do uwolnienia własnej mocy jest umiejętność używania tego składającego się z trzech liter słowa **w odpowiedni sposób**, czyli jasno, z przekonaniem i rozsądnie. Jeśli nie będziemy potrafili właściwie użyć słowa „nie”, innym osobom będzie naprawdę trudno zrozumieć, co myślimy i czujemy, a w dodatku **nasze „tak” też wydadzą się słabsze**.

Bądźmy ze sobą szczerzy. Dlaczego mówimy TAK?

tak

bo chcemy iść na imprezę **CZY**

tak

bo nie chcemy siedzieć sami w domu?

TAK

w odpowiedzi na telefon, bo chcemy z kimś pogadać, **CZY**

Tak

bo nie chcemy zranić czyichś uczuć?

TAK

dla przytulasa, bo chcemy, by nas przytulono, **CZY**

TAK

bo wydaje nam się, że nieuprzejmie jest odmawiać?

Jako nastolatka bardzo przejmowałam się tym, czy ludzie będą mnie lubić, więc często mówiłam „tak”. A najgorsze w tym wszystkim było to, że ja sama siebie nie lubiłam. Miałam się za brzydką, niefajną i nielubianą, więc pomyślałam, że inni polubią mnie, gdy się im do czegoś „przydam”. Chcieli pomocy w odrobieniu zadania domowego? Proszę bardzo. Jeśli byli dla mnie niemili, nie przejmowałam się (płakałam dopiero w domu!), a jeśli dokąds mnie nie zaproszono, mówiłam sobie, że to okej, bo i tak nie chciałam nigdzie iść. Sądziłam, że postępując w ten sposób, znajdę więcej przyjaciół, jednak skończyło się to tak, że źle traktowałam samą siebie, a inni też nie byli dla mnie dobrzy.

Aż wreszcie odkryłam granice.



Wyznaczanie granic to sposób na to, by nauczyć świat, jak wolno nas traktować. Jeśli dasz ludziom wejść sobie na głowę, zrobią to. Nie będą cię wtedy ani bardziej lubić, ani szanować, za to ty zaczniesz myśleć o sobie coraz gorzej.

Granice pozwalają nam oddzielić to, kim jesteśmy, od tego, kogo chcieliby z nas zrobić inni.



Granica jest niczym niewidzialna tarcza ochronna. Można ją obniżyć, gdy wiemy, że mamy do czynienia z kimś, przy kim czujemy się bezpiecznie, kimś godnym zaufania i po prostu dobrym... Ale używamy jej, gdy ktoś zachowuje się paskudnie! To trochę jak z blokowaniem kogoś w telefonie – z tym że granice to takie blokady w prawdziwym świecie.

Za pomocą blokad uczymy innych, co jest dla nas akceptowalne, a co nie. Jeśli jednak mamy dać komuś znać, że coś takie nie jest, **musimy nauczyć się używać słowa „nie”**. „Nie” to pierwsza granica, jaką poznajemy, a w dodatku ta najważniejsza! „Nie” to moje ulubione słowo, choć wiem, że zwykle uczono nas czegoś innego: że to „tak” jest tym fajniejszym.

„Tak” dla imprezy!

„Tak” dla ciasteczek!

„Tak” dla wakacji!

Ale to w „nie” kryje się prawdziwa moc. „Nie” dodaje nam siły. „Nie” dodaje nam pewności siebie. Przysięgam, tak właśnie jest. Gdy już zaczniesz mówić „nie”, naprawdę ci się to spodoba.

Nie, to nie jest OK.

Nie zasługuję na takie traktowanie.

Nie będziesz się tak do mnie odzywać.

„Nie” dla wyśmiewania innych!

„Nie” dla fałszywych przyjaciół!

**„Nie” dla przejmowania się tym,
co myślą inni!**

Dopiero jako dorosła nauczyłam się, jak właściwie używać tego słowa. Można powiedzieć, że w dzieciństwie mogłabym praktycznie chodzić z tabliczką z napisem „właźcie mi na głowę”. Dorośli wcale mi zresztą nie pomagali, bo sami nie potrafili wyznaczyć własnych granic! Dostałam więc mocną szkołę życia, a kosztowało mnie to wszystko wiele łez i bólu. Mam nadzieję, że w tej książce znajdziesz narzędzia, które sama chciałabym wtedy mieć, a dzięki temu będziesz wiedzieć, jak unikać osób, które mogłyby cię potraktować jak śmiecia i kazać ci robić rzeczy, których wcale nie chcesz robić!

Żeby się tego nauczyć, trzeba wrócić na moment do chwili, gdy było się małym dzieckiem. Maluchem, który wrzeszczał „nie”, gdy zabierano mu zabawkę lub kiedy wkładano go w ręce obcych ludzi. Z czasem pozbywamy się z siebie tego malucha, uczymy się, jak ignorować

własny dyskomfort i na pierwszym planie stawiać kogoś innego, ponieważ tak jest uprzejmiej i prościej. Oduczamy się mówienia „nie”, gdy przyjaciele chcą, byśmy robili rzeczy, na które nie mamy ochoty. Oduczamy się prawa do mówienia „nie”, gdy ktoś narusza naszą przestrzeń osobistą. Oduczamy się tego, że wolno nam powiedzieć „nie” i ostro się czemuś przeciwstawić.

W tej książce nauczę cię, jak na nowo obudzić w sobie tego malucha, jak zacząć używać języka dorosłych i jak wyznaczyć własne granice.

*A wszystko to zaczyna się od słowa **NIE.***

Czy musisz częściej mówić „nie”?

Jesteś osobą, która jasno wyznacza granice? A może musisz dopiero wyćwiczyć zdolność mówienia „nie”, niczym mięsień? Przekonajmy się.



Jak często używasz tych fraz?

Nic nie szkodzi!

...kiedy szkodzi.

Dla mnie bez różnicy

...gdy jest różnica.

Obojętnie

...gdy nie jest obojętnie.

Dam sobie radę

...kiedy nie dajesz sobie rady.

W porządku

...gdy nie jest w porządku.

To bez znaczenia

...gdy to ma znaczenie.

Zapomnijmy o tym

...kiedy nie powinienes/powinnaś o tym zapominać.

A teraz zobaczmy, jakimi słowami opisujesz siebie!

Zdarza ci się czasem myśleć, że...

Przeszkadzasz innym? Jesteś utrapieniem? Stoisz innym na drodze?

Jeśli tak o sobie myślisz, to oczywiste, że będziesz się starać dogodzić wszystkim wokół! Zwykle za bardzo przejmujemy się tym, czy innym ludziom będzie z nami komfortowo, gdy sami nie czujemy się dobrze ze sobą. Usilnie staramy się wtedy nikomu nie zawadzać. Próbujemy zachowywać się idealnie, by nikogo nie zirytować, ale problem w tym, że gdy za bardzo przejmujemy się zdaniem innych osób, zapominamy o sobie!

***A naszym
głównym
zadaniem
jest
sprawić,
byśmy
i my sami
czuli się
dobrze!***



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

