

DZIĘKUJĘ
PRZEPRASZAM
POWIEDZ
MI WIĘCEJ

Zarejestruj się na stronie

www.vocatio.com.pl

*jako odbiorca naszego newslettera,
a będziesz otrzymywał informacje o nowościach, zniżkach
i specjalnych promocjach przygotowanych dla naszych Klientów.*

*Możesz oczekiwać zniżek o wysokości nawet
do 20–50% oryginalnej ceny detalicznej.*

Rod Wilson

**DZIĘKUJĘ
PRZEPRASZAM
POWIEDZ
MI WIĘCEJ**



Oficyna Wydawnicza VOCATIO
Warszawa

Tytuł oryginału:
Thank You. I'm Sorry. Tell Me More.

Tłumaczenie:
Katarzyna Żurawska

Redakcja:
Katarzyna Dziedzicka

Korekta:
Elżbieta Augustyniak

Redakcja techniczna:
Małgorzata Biegańska-Bartosiak

Projekt okładki:
Izabela Surdykowska-Jurek

Copyright © 2022 by Rod Wilson
Polish edition © 2023 by VOCATIO
with permission of NavPress, represented by Tyndale House Publishers.
All rights reserved.

Copyright to the Polish edition © 2023 by VOCATIO
All rights to the Polish edition reserved.

Wszelkie prawa do wydania polskiego zastrzeżone.
Książka, ani żadna jej część, nie może być przedrukowywana
ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie,
fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie,
ani odczytywana w środkach publicznego przekazu
bez pisemnej zgody wydawcy.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do:

Oficyna Wydawnicza VOCATIO
02-798 Warszawa, ul. Polnej Róży 1
e-mail: vocatio@vocatio.com.pl

Redakcja: tel. 504 793 694
Dział handlowy: tel. 508 091 946
e-mail: handlowy@vocatio.com.pl

Księgarnia internetowa:
e-mail: sklep@vocatio.com.pl
www.vocatio.com.pl

ISBN 978-83-7829-367-5

Esencją mądrości jest poruszanie zagadnień skomplikowanych i przedstawianie ich w sposób jasny i przystępny, bez banalizowania. Rod Wilson to mądry, przekonujący, uczciwy i serdeczny człowiek, który potrafi przedstawiać sprawy błyskotliwie i jasno, a tym samym wpływać na nasze życie. Zając się trzema popularnymi, ale często nadużywanymi wyrażeniami i przedstawić solidny obraz tego, co mogą wnieść do naszego życia, to nie tylko genialne posunięcie, lecz także przypomnienie, jak nasze słowa odzwierciedlają geniusz Stwórcy. Ta książka nada nowy aromat słodyczy i słoności twoim słowom.

Dr Dan B. Allender,
profesor poradnictwa psychologicznego i prezes
The Seattle School of Theology and Psychology

Czy jesteśmy zadowoleni ze sposobu, w jaki reagujemy na ludzi w naszym życiu i wchodzimy z nimi w interakcję? Jeśli wiemy, że nam się to nie udaje, że nie traktujemy z szacunkiem i zrozumieniem ważnych dla nas osób, których życie jest związane z naszym, te trzy zwroty objaśnione głęboko przez Roda Wilsona mogą znacznie się przyczynić do wzmocnienia wzajemnej harmonii i zaufania. Wiem, że są to zasady, które muszę sobie przyswoić i je praktykować!

Luci Shaw,
autorka *Angels Everywhere* oraz *The Thumbprint in the Clay*,
pisarka związana z Regent College

Czasami musimy się sami przekonać do tego, by się zmienić. Wierzymy w to, co powtarzamy. Żyjemy tym, co ćwiczymy. W tej mądrej i zachęcającej książce Rod Wilson proponuje nam trzy proste, ale potężne zwroty, które mogą nas wprowadzić w bycie społeczeństwem uważnym, troskliwym, otwartym i wdzięcznym. Niech to, co wydaje się proste, was nie zwiedzie: To książka, która chce zmienić świat. Zaczyna ode mnie. I od ciebie.

James K.A. Smith,
profesor filozofii na Calvin University,
autor *You are what you love*

Rod jest jak dobry rekolekcyjista, tylko bardziej dowcipny. Po przeczytaniu książki Roda Wilsona już nigdy nie zbagatelizuję znaczenia słów: „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej”. Te wyrażenia mają wielką moc i jeśli są dobrze zrozumiane, pomagają zbudować kulturę opartą na wdzięczności, skruszce i trosce.

J. Michael Miller CSB,
arcybiskup Vancouver

To zdumiewające, że tak wiele treści jest zawartych w trzech magicznych frazach, które w sumie składają się z pięciu słów! Jestem pod wrażeniem zdolności Roda do przedstawienia ich za pomocą wciągających osobistych historii. Ujawnione niuanse są bogate w implikacje duchowe i psychologiczne. Mają one tak głęboki wpływ na zmianę mojego sposobu myślenia, że nie mogłem ich przeczytać bez ciągłego zatrzymywania się, aby zastosować te zasady we własnym życiu.

Dr William Wan, JP,
sekretarz generalny Singapore Kindness Movement

Swoimi przejmującymi, wnikliwymi i często dowcipnymi okruciami prawdziwej mądrości dr Wilson rzuca światło na sposoby, w jakie możemy wdrożyć w życie tak bardzo potrzebne praktyki wdzięczności, skruchy i troski, aby wnieść trochę bliskości i pokory do coraz bardziej podzielonego i egocentrycznego świata. Jeśli pozwolimy, aby ta przemyślana książka rzuciła nam wyzwanie, abyśmy w codziennym życiu używali trzech kluczowych wyrażen: „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej”, możemy na tyle zwolnić tempo naszego życia, aby nawiązywać wzajemne relacje w uzdrawiający i otwarty sposób.

Keren Dibbens-Wyatt,
chrześcijańska myślicielka, autorka *Recital of Love*

To najlepszy okres do życia w historii ludzkości. A mimo to tak wielu z nas pozostaje niewdzięcznymi. Historie Roda Wilsona o wdzięczności, skruszce i trosce pokazują nam, jak zostaliśmy usidleni przez roszczeniowość, mentalność ofiary i indywidualizm. Te historie

mogą nam także pomóc pośmiać się z siebie i z radością odbywać podróż w stronę lepszych wersji naszego *ja*.

Bob Inglis,
polityk amerykański (członek Izby Reprezentantów Kongresu
Stanów Zjednoczonych w latach 1993–1999, 2005–2011),
dyrektor wykonawczy RepublicEn w Karolinie Południowej

To pozycja na czasie w epoce podziałów i polaryzacji. Przesłanie wpływające z serdecznych opowieści z własnego życia. Rod stosuje trzy znane, rewolucyjnie proste stwierdzenia, które mogą zmienić relacje międzyludzkie, organizacje, miasta i nasz świat. Szczery, pocrzepiający, wrażliwy, a czasami surowy, Rod żyje tym, co pisze.

Dr Michele A. Bland,
pastor, przełożona i psycholog, Hongkong

Ta książka pojawiła się w moim życiu we właściwym czasie. Byłam wówczas CEO, a jednocześnie żoną i matką sześciorga dzieci. Dr Wilson jasno pokazuje, jak trzy proste zwroty mogą mi pomóc wnieść więcej miłości, nadziei i bliskości do mojego życia osobistego i zawodowego w świecie, który wydaje się wypełniony rosnącym niezadowoleniem, niezgodą i wykluczeniem. Doskonały sposób opowiadania dr. Wilsona ujawnia, jak wdzięczność, skrucha i troska, aby słuchać opowieści innych, mogą zmienić świat. To książka, którą koniecznie powinien przeczytać każdy, kto prowadzi innych przez wyzwania i niepewność.

Alia Eyres,
CEO organizacji Mother's Choice, Hongkong

W epoce, w której mierzymy się z nadmiarem samozwańczych przywódców i niedostatkiem pokory, Rod Wilson jest zdolnym liderem o pokornym i troskliwym sercu. W swojej najnowszej książce odwołuje się do uniwersalnych wartości wdzięczności, skruchy i ciekawości jako kluczowych narzędzi przywódcy. To ponadczasowa mądrość, a miałam przyjemność zaobserwować, jak Rod żyje tymi wartościami na co dzień. On idzie tą drogą.

Patricia Towler,
prezes i CEO CPA Nova Scotia, Kanada

*Tę książkę dedykuję grupie ludzi, których bardzo kocham:
mojej córce Jessica Noel, moim siostrzenicom i siostrzeńcom
oraz ich współmałżonkom – Lindsay, Luke'owi, Madeleine,
Nate'owi, Jennie, Michaelowi, Rachel, Natalie, Kirsten, Andrew,
Kelley, Seanowi, Steph, Stav, Julianne, Michaelowi i Karine,
z nadzieją, że wasze pokolenie zmieni świat
dzięki słowom „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej”.*

WSTĘP

Zmienić świat?

Zachwycona i z szeroko otwartymi oczami, nie zważając na to, że jest dopiero 5:47, Amanda budzi mamę i tatę. Czego można się spodziewać po sześciolatce w bożonarodzeniowy poranek? Babcia z dziadkiem i brat Amandy, Jimmy, obudzili się pośród porannego zamieszania i wszyscy zaczęli zmierzać w stronę choinki, pod którą leżała wielka góra prezentów.

Uzyskawszy zgodę, Amanda zdecydowała się otworzyć wielki prezent od swoich dziadków. Papier poleciał w powietrze, wstążka wylądowała obok i dziewczynka w końcu dostała się do zabawki, o którą prosiła od lata. Piszcząc z podekscytowania, zaczęła otwierać pudełko, usuwając zbędne kawałki opakowania.

— Co się mówi do babci i dziadka? — zapytała mama.

— Dziękuję — wymamrotała Amanda, nawet nie odwracając głowy, by spojrzeć na ofiarodawców.

Kilka godzin później emocje Amandy przeszły z ekstazy w cierpienie. Weszła do kuchni z krzykiem, zgięta wpół z bólu.

— Jimmy uderzył mnie w brzuch — wyrzuciła z siebie z płaczem.

— Jimmy! — krzyknęła mama. — Przyjdź do kuchni.

Jimmy, asertywny ośmiolatek, zaczął mówić, zanim jeszcze znalazł się w zasięgu wzroku.

— Ale ona popchnęła mnie pierwsza.

Gdy Jimmy wszedł do pokoju, tata postawił go przed Amandą.

— Co się mówi siostrze?

Niemal niesłyszalnym głosem, bez cienia skruchy i z głębokim przekonaniem, że uderzy siostrę ponownie przy pierwszej nadarzającej się okazji, chłopiec wypowiedział słowo:

— Przepraszam.

Tamtego wieczoru piętnastoletnia Olivia wróciła od ojca. To pierwsze Boże Narodzenie, które spędziła z dala od swojej mamy, ojczyzna i rodzeństwa. Wszyscy czekali na nią z niecierpliwością, ale przerwała im partię planszówki, więc nie rozmawiali zbyt wiele. Mama zapytała, jak było, a Olivia z typową dla nastolatków zwięzłością odpowiedziała:

— Dobrze.

Idąc do kuchni po kawę, ojczym powiedział:

— Powiedz mi więcej.

Ale Olivia była już w drodze do swojego pokoju, a on spieszył się, by wrócić do gry. Rozmowa została przerwana.

„Dziękuję”.

„Przepraszam”.

„Powiedz mi więcej”.

Większość z nas łączy te trzy zwroty z regułami dobrego wychowania. Zakładamy, że to ich podstawowa rola. Nasze dzieci będą dobrze wychowane – albo przynajmniej będą stwarzać takie wrażenie – jeśli nauczymy je często powtarzać: „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej”.

A co, jeśli te trzy zdania mogłyby zmienić świat? Z jego wszystkimi wyzwaniem, problemami, napięciami i trudnościami?

Podróżując z innymi

Jako rodzice wierzymy, że mówienie „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej” pomoże naszym dzieciom stać się lepszymi ludźmi, przyjaciółmi, partnerami, pracownikami, sąsiadami i obywatelami świata. Dobre maniere są podstawą w tworzeniu naszych relacji z innymi. Ale potrzebujemy czegoś więcej niż dobrych manier.

W trakcie przerwy semestralnej w szkole podstawowej nauczyciele pomagają dzieciom nauczyć się wspólnej zabawy. Rodzice licealistów czujnie przyglądają się relacjom swoich synów i córek. Dobrej jakości związku uczuciowe wymagają umiejętności budowania relacji. Niemal w każdym miejscu pracy oczekuje się od pracowników, że będą się dobrze dogadywać z kolegami i klientami. Mieszkanie obok kogoś innej narodowości, rasy czy religii jest zaproszeniem do okazywania gościnności i zaangażowania. Bycie kongresmenem, senatorem, prezydentem, premierem, członkiem parlamentu czy działaczem społecznym to przywilej i odpowiedzialność budowania wspierających relacji z wieloma osobami.

Czy możesz sobie wyobrazić świat, w którym nie potrzebowałibyśmy interakcji z innymi?

Niektórzy z nas mają takie fantazje. Odczuwanie ciężaru innych może być wyczerpujące. Destrukcyjny partner. Pożerające energię dziecko. Drażniący członek rodziny. Irytujący współpracownik. Frustrujący sąsiad. Denerwujący polityk. Chcielibyśmy świata, w którym byłibyśmy tylko my. W relacji z samymi sobą i z nikim innym nie musielibyśmy się zmagać z otoczeniem.

Rzeczywistość codziennego życia jest inna. Ludzie wpływają na nas każdego dnia, czy to w domu, czy w drodze, w pracy czy kiedy oglądamy wiadomości. My także oddziałujemy na innych nie tylko przez to, co robimy i mówimy, ale też przez to,

czego nie robimy i nie mówimy. Wpływamy na siebie wzajemnie. Im bardziej udajemy, że tak się nie dzieje, tym bardziej głęboko zakorzone normy kulturowe powstrzymują nas przed zobaczeniem siebie nawzajem takimi, jakimi jesteśmy.

I choć dobre maniery mogą być udanym początkiem naszej podróży do wzajemnych relacji, to te trzy zwroty nabierają nowego znaczenia, kiedy zaczynasz świadomie myśleć nad swoją codzienną drogą z innymi.

- Gdy mówimy „dziękuję”, uznajemy to, jak inni wpływają na nas.
- Gdy mówimy „przepraszam”, uznajemy to, jak my wpływamy na innych.
- Gdy mówimy „powiedz mi więcej”, uznajemy to, jak wpływamy na siebie nawzajem.

Pomyśl o tych trzech zwrotach jako o jednym ze sposobów na ocenę jakości relacji twojej podróży przez życie z innymi. Jak często moja żona, córka, współpracownicy i bliscy przyjaciele słyszą ode mnie „dziękuję”, „przepraszam” czy „powiedz mi więcej”? Świat staje się lepszym miejscem, kiedy politycy, przywódcy religijni, działacze społeczni – i każdy z nas – uznają to, że wzajemnie na siebie wpływamy.

Coś jest nie tak

Na pierwszy rzut oka te trzy zwroty wydają się przekonujące. Świat, w którym ludzie często mówiliby „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej”, byłby idyllą. Wyobraź sobie małżeństwa, w których każdy stale uznawałby to, jak wpłynął na współmałżonka, jak małżonek wpłynął na niego i jak oddziałują na siebie nawzajem. Wyobraź sobie świat polityki czy religii, w którym wszystkie osoby przy władzy byłyby znane z tego, że często używają tych trzech zwrotów. Wyobraź sobie miejsca, gdzie to byłby model obowiązujący w relacjach sąsiedzkich.

Stosunki międzynarodowe uległyby radykalnej zmianie, gdyby rządy i państwa porozumiewały się na tym poziomie.

Tak jak za dobrymi manierami nie zawsze stoi prawdziwa grzeczność, tak też może być z użyciem tych trzech zwrotów. Życie tak nie wygląda. Niektórzy ludzie nigdy nie mówią „dziękuję” w taki sposób, by rzeczywiście kogoś docenić. Są też osoby znane z tego, że nigdy nie mówią „przepraszam”. Wielu z nas było w relacjach, w których zawsze byliśmy słuchającą stroną egocentrycznego „powiem ci więcej”. W konfrontacji z rzeczywistością samo nauczenie się wypowiadania tych słów nic nie zmieni. Dlaczego?

Roszczeniowość, mentalność ofiary, indywidualizm

Większość zachodniej kultury tkwi w uścisku roszczeniowości, mentalności ofiary i indywidualizmu, co sprawia, że mówienie „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej” jest kontrkulturowe i staje się wyzwaniem.

Roszczeniowość. Noworodki są zniewalające. Słodkie i uroczne, są w centrum uwagi w czasie świąt, wieców wyborczych i w centrach handlowych. Ich codzienność jest interesująca. Karmienie, będące całkowitą odpowiedzialnością rodziców, następuje z jednej strony regularnie, a z drugiej na żądanie. (Przy czym owo „żądanie” oznacza krzyk, wrzask, płacz lub jakąś kombinację wspomnianych trzech). Po określonym czasie resztki pokarmowe wychodzą „drugą stroną” i rodzic jest odpowiedzialny za posprzątanie konsekwencji, co często angażuje niemal wszystkie pięć zmysłów. Ten proces czasem również występuje na żądanie. Brudna pielucha nie jest niczym przyjemnym dla maleńkiego niemowlęcia, więc może ono krzyczeć, wrzeszczeć lub płakać. Grymas uśmiechu, duża ilość snu i kilka gestów, które można podsumować „zobacz, co zrobił”

– na tym w sumie polega wczesny etap życia małego dziecka. Żąda ono specjalnego traktowania, a jego rodzice te żądania spełniają.

Wyobraźcie sobie, jaki to byłby szok, gdyby dwumiesięczne dziecko usiadło w swoim łóżeczku i krzyknęło: „Dzięki, mamo. Wspaniale zmieniłaś tę pieluchę. Teraz czuję się dużo lepiej. Przyjmij moją wdzięczność”. Wiemy, że to się nie wydarzy, nie tylko ze względu na prawidłowości rozwoju fizycznego i werbalnego, ale także dlatego, że niemowlęta zasługują na specjalne traktowanie. Mają prawo, by tak się z nimi obchodzono. Kiedy masz dwa miesiące, należą ci się specjalne przywileje. Nikt nie oczekuje, by niemowlaki powiedziały „dziękuję”, choć wielu rodziców doceniłoby choć nieco wdzięczności w trakcie tych pierwszych lat.

Na czym polega jeden z głównych problemów ludzi, którzy wyrosli z etapu noworodka? Ich życie wcale aż tak się nie zmienia. Może już nie płaczą i nie krzyczą jak niemowlę, ale robią to samo, tylko w bardziej subtelny i wyrafinowany sposób. Niestety, ta tendencja często jest wzmacniana przez samych rodziców, którzy, po latach reagowania na żądania z kategorii „nakarm mnie” czy „przebierz mnie”, wciąż wychodzą naprzeciw żądaniom i oczekiwaniom swoich starszych dzieci w sposób, który utwierdza je w postawie roszczeniowej.

Poza domem roszczeniowi dorośli zostają wystawieni na działanie kultury konsumpcjonizmu. Uczymy się, że należą nam się pochwały, pożyczki, domy, wakacje i karty kredytowe. Przeżywamy głębokie rozczarowanie, kiedy nasze przekonanie o tym, co nam się należy w naszym miejscu pracy i małżeństwie, czego oczekujemy od naszego meczetu, kościoła czy synagogi, czego chcemy od naszych polityków, nie staje się rzeczywistością.

U źródła roszczeniowości leży problem z mówieniem „dziękuję” z powodu głębokiego przywiązania do myśli, że

„mnie się należy”. Jeśli coś ci się należy, dlaczego miałbyś mówić „dziękuję”?

Mentalność ofiary. Kluczowy moment w debatach na temat kwestii społecznych, prawnych, moralnych i psychologicznych związanych z przeproszaniem i mentalnością ofiary miał miejsce w sprawie sądowej z 1992 roku. Stella Liebeck zamówiła kawę w okienku drive-thru w swoim lokalnym McDonalddie w Albuquerque w Nowym Meksyku. Kiedy zdjęła wieczko, by dodać śmietankę i cukier, cała kawa wylała się z kubka na jej kolana i poparzyła ją do tego stopnia, że kobieta wymagała przeszczepu skóry i długiej rehabilitacji. Prawnicy wkroczyli do akcji i pozwali McDonald’s za zaniedbanie, ponieważ napój był niebezpiecznie gorący i miał o wiele wyższą temperaturę niż kawy serwowane w innych miejscach. Skład sędziowski uznał, że McDonald’s ponosi osiemdziesiąt procent odpowiedzialności za poparzenia, a Liebeck dwadzieścia procent.

Niektórzy oskarżali prawników Liebeck o wszczęcie procesu w błahej sprawie, ale dziś, patrząc z perspektywy trzydziestu lat, widzimy, że ta nieszczęśliwa historia zapowiadała to, jak będzie wyglądała współczesna kultura. Choć Stella rozlała kawę, ponieważ wsadziła kubek między kolana i zdjęła wieczko, pozew, w którym dokonano ekspresowej analizy temperatury kawy, okazał się słuszny. Kobieta nie była całkowicie winna tego, co się wydarzyło, ale stała się ofiarą sieci fast foodu. W pozwie pojawiła się przejmująca uwaga dotycząca ulokowania winy.

Pamiętacie odpowiedź Jimmy’ego, kiedy został zapytany o uderzenie siostry w brzuch? „Ona pierwsza mnie uderzyła”. Żył na tym świecie zaledwie od ośmiu lat, a już nauczył się mylić powód z wymówką. Technicznie mógł mieć rację. Amanda go uderzyła, co ewidentnie dało mu powód, by jej oddać, choć można by się zastanawiać, czy aby na pewno cios od ośmiolatka jest tym samym, co cios od jego sześćioletniej siostry. Ale

Jimmy powód zamienił w wymówkę: „Tato, dlaczego miałbyś mnie ukarać, skoro to ja byłam ofiarą?”

Łatwo jest uczynić z siebie ofiarę. Nauki społeczne pomogły nam ułożyć terazniejszość w świetle przeszłości i jesteśmy w kulturowym momencie, w którym to, co złe, podlega dyskusji. Nie jestem odpowiedzialny za to czy tamto, więc dlaczego miałbym mówić „przepraszam”?

„Wiem, że trudno ci z moim gniewem – mówi ojciec do swojej córki – ale musisz zrozumieć, że to z powodu mojego poczucia bycia marginalizowanym w przeszłości”. „Wiem, że ranię cię moimi licznymi romansami – mówi mąż do żony – ale popełniam błędy, co generalnie wynika z mojej głębokiej potrzeby bycia kochanym”. Można to wyjaśnić za pomocą równania matematycznego:

marginalizacja = gniew + wykorzystywanie innych
lub

potrzeba bycia kochanym = liczne romanse + ranienie żony

Jeśli pełen gniewu ojciec i niewierny mąż mają podobne podejście, wykazują klasyczne objawy mentalności ofiary. Ponoszą niewielką odpowiedzialność za swój wpływ na innych i nie mają poczucia, że powinni powiedzieć „przepraszam”. Wina jest przenoszona na kogoś lub coś innego.

Podczas gdy poprzez słowo „dziękuję” uznaje się, że inni wpływają na nas, „przepraszam” odzwierciedla naszą świadomość tego, że to my wpływamy na innych. To przeciwieństwo zwrotu „to nie moja wina”. Przerzucanie winy i zamiana powodów w wymówki zdejmują z nas odpowiedzialność. Możemy rozlać kawę, uderzyć rodzeństwo, złościć się na dzieci, zdradzać współmałżonka i usprawiedliwiać to, co zrobiliśmy, pociągając do odpowiedzialności innych lub zaistniałe okoliczności. W efekcie nie uznajemy doświadczeń drugiej osoby, która nigdy nie usłyszy od nas „przepraszam”.

Indywidualizm. Prowadziłem kiedyś zajęcia wprowadzające z poradnictwa w Afryce. Pewnego dnia jedna ze studentek zapytała: „Mówisz, że w Ameryce Północnej, kiedy ludzie mają problemy, spotykają się w gabinecie z jakąś obcą osobą, która może być młodsza od nich, i płacą za poradę?”. Jeśli macie nieco doświadczeń międzykulturowych, zrozumiecie kuriozalność tej sytuacji. Część z was chciałaby powiedzieć: „Ale w czym problem?”. A potem zdajesz sobie sprawę, że nie każdy podziela twoje zachodnie podejście, i zaczynasz rozumieć, że za chwilę nauczyciel stanie się uczniem.

„A co wy robicie, kiedy macie problem?” – zapytałem. „Idziemy do centrum wioski, by spotkać się z grupą starszych i usiąść w kole. Najmłodszy mówi pierwszy, najstarszy ostatni i tak po kolei w kole dzielimy się swoimi opiniami. Wierzymy, że wspólnota jest kluczem do naszego uzdrowienia”.

To spotkanie – i wiele innych od tamtej pory – sprawiło, że stałem się głęboko świadomy różnicy pomiędzy patrzeniem na ludzi jako członków wspólnoty a traktowaniem ich indywidualnie. Na Zachodzie bycie w zgodzie ze sobą stało się cnotą, cenimy prywatność, autonomię i niezależność. A teraz mamy za sobą cały przemysł, który pomaga nam się zatroszczyć o siebie, bo projekt zwany indywidualizmem pozostawił w nas rany i blizny.

Tytuł książki Sherry Turkle *Samotni razem: dlaczego oczekujemy więcej od zdobyczy techniki a mniej od siebie nawzajem* bardzo dobrze oddaje nasze trudne położenie. Mamy Nielimitowany dostęp do informacji. Bezproblemowy i natychmiastowy kontakt z ludźmi na całym świecie. Tak zwani przyjaciele są dla nas dostępni przez liczne urządzenia i aplikacje. Ale jesteśmy sami. Nasze poczucie wspólnoty zdaje się maleć, w miarę jak nasze doświadczenie izolacji i samotności rośnie.

Wróćmy do naszej historii z początku rozdziału, by zobaczyć, jak może na nas wpływać osamotnienie. Olivia jest częścią patchworkowej rodziny, ale ma też swoje wewnętrzne doświadczenie. Jej biologiczny ojciec mieszka z kimś innym,

ona sama ma nowego ojczyma i dwójkę nowego rodzeństwa, a mama jest w innym małżeństwie. Jej pierwsze Boże Narodzenie z ojcem (z dala od innych) było pełne różnych emocji. Niektóre z nich były pozytywne, ale doświadczyła też smutku i wcale nie mało złości. Kiedy na pytanie: „Jak było?“, odpowiedziała: „Dobrze”, tak naprawdę mówiła: „Wciąż to przetwarzam”. Gdy jej ojczym powiedział: „Powiedz mi więcej”, użył właściwych słów, ale w nieodpowiednim momencie, ponieważ był wtedy bardziej zainteresowany swoim drinkiem i grą.

Ale kto wysłucha historii Olivii? Biorąc pod uwagę wszystko, co przeszła, dziewczyna potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem – najlepiej twarzą w twarz – kimś, kto powiedziałby: „Rozumiem, że spędziłaś pierwsze Boże Narodzenie ze swoim tatą po tym, jak twoi rodzice się rozstali. Powiedz mi więcej”. Tego rodzaju rozmowy – kiedy opowiadamy swoje historie i dzielimy się doświadczeniami – wydają się teraz rzadkością. W szalonym tempie kultury, która promuje indywidualizm, możemy z łatwością pozostać daleko od siebie z komunikatem: „moja historia liczy się najbardziej”.

Wielu z nas płaci konsultantom, trenerom, coachom, mentorom, doradcom, przewodnikom duchowym i podobnym osobom, które mają nam pomóc stać się lepszymi, wesprzeć nas w osiągnięciu naszych celów i pokierować w zmaganiach z naszymi wyzwaniami. Podejrzewam, że to, co tak naprawdę napędza te uzasadnione pragnienia, to potrzeba znalezienia miejsc, w których ktoś wysłucha naszych historii. W których ktoś poprosi, abyśmy powiedzieli coś więcej. Wizyty u różnych doradców były dla mnie pozytywnym doświadczeniem, ale bez wątplenia jednym z najważniejszych aspektów tych spotkań było to, że ktoś chciał posłuchać mojej historii. „Powiedz mi więcej” działało jak zaproszenie.

Podczas gdy słowo „dziękuję” uznaje, że inni wywierają wpływ na nas, a „przepraszam” odzwierciedla naszą świadomość oddziaływania na innych, „powiedz mi więcej” jest afirmacją

tego, że wpływamy na siebie nawzajem. Gdy używamy tych fraz, musimy jednak uporać się z kulturowymi przeszkodami w postaci roszczeniowości, mentalności ofiary i indywidualizmu.

Radząc sobie z kulturą

Są trzy sposoby radzenia sobie z trendami kulturowymi: walka, uleganie, internalizacja.

Walka. Znasz tych, którzy walczą. Są wśród nich członkowie twojej rodziny. Twojego kościoła.

Twojego miejsca pracy. Zawsze niezadowoleni z tego, jak jest. Wszyscy są roszczeniowi. Mentalność ofiary nas zabija. Pamiętajcie stare dobre czasy, kiedy mieliśmy wspólnotę i sąsiedztwo, a nie to indywidualistyczne wpatrywanie się w siebie jak w pępek świata?

Podejście „zwalczyć ich” demonizuje innych jako tych, którzy są w błędzie, i jak na ironię sprawia, że krytykujący wydają się aroganccy i jakimś cudem nietknięci przez kulturę, którą krytykują. Styl ich oceniających kazań, przemówień, książek i artykułów nie stanowi zachęcającej alternatywy. Ich sposób walki z tym, co złe, jest tak samo niedobry jak zło, które starają się zwalczyć.

Niemiecki filozof Fryderyk Nietzsche tak ujął potencjalne zagrożenie tkwiące w tym podejściu:

*Kto walczy z potworami, ten niechaj baczy,
by sam przytem nie stał się potworem.
Zaś gdy długo spoglądasz w bezdeń,
spogląda bezdeń także w ciebie¹.*

¹ Fryderyk Nietzsche, *Zdania i potracenia*, w: tenże, *Poza dobrem i złem*, tłum. Stanisław Wyrzykowski, Nietzsche Seminarium, Łódź-Wrocław 2010, s. 108.

Uleganie. Płynący z prądem tłum nie poświęca wiele uwagi temu, jak wpływa na niego kultura. Niemal nieświadomie poddaje się roszczeniowości, mentalności ofiary i indywidualizmowi. Często widzimy to u osób sprawujących władzę. Choć jest to rozczarowujące dla nas, którzy oczekujemy czegoś więcej od polityków, przywódców religijnych czy pracodawców, ci u władzy wydają się tacy sami jak cała reszta ludzi, którzy nie zakładają, że dobre traktowanie innych powinno być częścią ich stylu życia.

Ta tendencja jest najbardziej widoczna w napięciach między polityczną lewicą i prawicą. Jak na ironię, obie strony twierdzą, że są poprawne, i upatrują w przeciwniku znaczącego zagrożenia. Nie ma tu zbyt wiele miejsca na wspólne dobro czy troskę o innych, brakuje poczucia wdzięczności dla opozycji, jest tylko przekonanie, że jedna strona krzywdzi drugą. Na wiele sposobów zarówno prawa, jak i lewa strona poddała się takiemu stylowi bycia, który ogranicza wyrażanie „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej” do minimum.

Internalizacja. Trzecia opcja, alternatywa dla walki i poddania się, to zinternalizowanie kontrkulturowego stylu życia, wybór funkcjonowania w inny sposób niż otaczająca nas większość. Wartości, które wnosimy do naszego sposobu bycia, mogą być uprzejmą i odświeżającą alternatywą dla agresywnej walki lub biernego ulegania.

Gdy żyjemy w sposób, w którym nasze nastawienie i słowa wyrażają:

- „dziękuję” – wnosimy atmosferę wdzięczności do kultury roszczeniowości;
- „przepraszam” – wnosimy atmosferę skruchy do kultury mentalności ofiary;
- „powiedz mi więcej” – wnosimy atmosferę troski do kultury indywidualizmu.

Jeśli pójdziemy razem z wszystkimi, kimkolwiek są, to mogą oni doświadczyć naszej wdzięczności, skruchy i troski. Wdzięczność zgromadziłaby nas w centrum, podczas gdy roszczeniowość spycha nas na krawędzie. Praktykowanie skruchy osłabiłoby przyjmowanie mentalności ofiary. Troska stałaby się priorytetem, podczas gdy indywidualizm zszedłby na drugą pozycję.

Elegancja prostoty

Trzy proste zwroty. W sumie pięć słów. Brzmi prosto? W jaki sposób ich powtarzanie mogłoby zmienić świat? Zaczyna się robić niebezpiecznie, kiedy uciekamy się do banalnych i oklepanych fraz. Czasami nasi przywódcy, zarówno religijni, jak i polityczni, prezentują takie zbyt uproszczone podejście. Każdy wie, że świat jest dużo bardziej skomplikowany niż uduchowiony cytat czy polityczny slogan.

Okna mojego biura wychodzą na zatokę, którą wpływają na rozładunek w porcie międzynarodowe statki towarowe z różnych części świata. Te ogromne transportowce mierzą ponad dwieście metrów długości i mają przestrzeń na ładunek, paliwo i dla załogi wynoszącą dwadzieścia dwa tysiące siedemset dziewięćdziesiąt ton (mierzone w pojemności rejestrowej brutto) oraz pojemność zbiorników na paliwo do trzech milionów litrów. Podczas gdy przeprawę przez Ocean Spokojny umożliwia ich imponujący rozmiar, podróż przez zatokę i dokowanie są możliwe dzięki znacznie mniejszej łodzi. Holowniki, o długości prawie dwudziestu ośmiu metrów, z pojemnością brutto czterysta czterdzieści jeden ton i zbiornikami paliwa na dziewięćdziesiąt osiem tysięcy litrów, ułatwiają ostatni etap podróży¹. Imponujące i niezwykle statki są profesjonalnie i delikatnie prowadzone przez małe i zwinne holowniki.

¹ Informacje o statkach towarowych i holownikach pochodzą od mojego przyjaciela Iana Wrighta, który pracuje w tej branży.

Tak jak holowniki kierują większe statki we właściwą stronę, tak te trzy zwroty pełnią podobną rolę. Ich zastosowanie uosabia alternatywny sposób bycia wobec kultury poruszającej się w innym kierunku. Więcej wdzięczności, skruchy i troski pomoże w dotarciu do portu.

CO MÓWI KULTURA	NASTAWIENIE	CO MY MÓWIMY	NASTAWIENIE
„Należy mi się”	roszczeniowość	„Dziękuję”	wdzięczność
„To nie moja wina”	mentalność ofiary	„Przepraszam”	skrucha
„Tylko moja historia się liczy”	indywidualizm	„Powiedz mi więcej”	troska

Znaczenie „dlaczego”

Wierzymy, że wdzięczność, skrucha i troska mają znaczenie, jeśli te działania są zgodne z naszymi zasadami. Jest powód, dla którego te trzy zwroty są ważne. Zawsze jest jakieś „dlaczego”, które wspiera i inspiruje „dziękuję”, „przepraszam” i „powiedz mi więcej”.

Wielu ludzi żyjących we współczesnej kulturze kieruje się etyką dobrego traktowania innych. To ich sposób bycia. Poruszając się w świecie między swoimi domami, miejscami pracy, relacjami międzyludzkimi, robią, co mogą, by być w kontakcie z innymi, a ich celem podczas używania tych trzech zwrotów jest realizowanie podstawowego przekonania, że ludzi należy traktować dobrze.

Są tacy, którzy opierają swoje przekonania na świeckim humanizmie. Ludzie są postrzegani jako samodzielni i samowystarczalni, zdolni określić kierunek, w którym podążają, bez odnoszenia się do bóstwa lub boga z innego świata. Czasami

wyraża się to w formie ateizmu (całkowity brak wiary w Boga) lub agnostycyzmu (przekonanie, że Bóg nie jest lub nie może być poznany). Bez wątpienia szesnaście procent ludzkości, które lgnie do tej filozofii, z łatwością mogłoby przyjąć te trzy zwroty i działać w oparciu o nie tylko dlatego, że traktują poważnie humanizm.

Wschodnie religie, takie jak konfucjanizm, buddyzm, taoizm, hinduizm, sikhizm, obejmują około dwudziestu czterech procent światowej populacji i tym różnią się od religii zachodnich, że ich wyznawcy oddają chwałę wielu bogom zamiast jednemu. Wyznawcy tych religii także mają swoją opowieść, swoje „dlaczego” stojące za tym „co”. Kult bogów uwzględnia też właściwe relacje między ludźmi.

Trzy główne religie, które sięgają korzeniami do Abrahama – judaizm, islam i chrześcijaństwo – obejmują pięćdziesiąt cztery procent światowej populacji. Każda z nich ma swoją opowieść zapisaną w świętych tekstach, w nich zawarte są kluczowe wierzenia i zachowania, które należy przyjąć wobec Boga i innych¹.

Dla Żydów Tanach (Biblia Hebrajska) i Talmud, zbiór pism rabinicznych, podkreślają, że relacja z Bogiem i z innymi jest kluczowa.

Koran oraz objaśnienia dotyczące Mahometa i jego otoczenia w hadisach udzielają muzułmanom instrukcji dotyczących ich relacji z Allahem i ludźmi.

Chrześcijanie budują swoje życie w oparciu o Biblię składającą się ze Starego i Nowego Testamentu, która kładzie nacisk na zarówno na relację z Bogiem, jak i z innymi ludźmi.

Jako chrześcijanin, który opiera swoje życie na Bogu, wierzę, że moje relacje z ludźmi wypływają bezpośrednio z tego

¹ Pozostałe sześć procent religii związanych jest z konkretną grupą etniczną lub plemienną. Dane z „World Population by Religion”, <https://www.worldometers.info/world-population/#religions>, na podstawie informacji z 2010 roku.

połączenia. To nie znaczy, że mam do ludzi mówić językiem Biblii zamiast po angielsku. Nie oznacza to także tego, że muszę przekierowywać wszystkie rozmowy na tematy religijne czy duchowe. Jednak doświadczenie kontaktu ze mną powinno pozostawiać w ludziach ślad wdzięczności, skruchy i troski.

Kiedy zapytano Jezusa, jak podsumowałby wszystkie przykazania, jego odpowiedź była zdecydowana: „Kochaj Boga. Kochaj innych”. Dla naśladowców Chrystusa te dwa przykazania są nierozłączne i spajają chrześcijaństwo. To, jak traktujemy innych, wypływa z naszej relacji z Bogiem. Miłość to działanie. Ludzie są jego odbiorcami. Zwracając się do ludzi słowami: „Dziękuję”, „Przepraszam”, „Powiedz mi więcej”, wkładamy w usta słowa miłości: „Widzę cię. Zauważam cię. Wpływamy na siebie”. Dla Jezusa umiłowanie Boga bez umiłowania innych to całkowita sprzeczność.

Ludzie, którzy mnie znają, powinni często słyszeć ode mnie „dziękuję”, „przepraszam”, „powiedz mi więcej”. Powinni wyczuwać, że nie jestem chrześcijaninem, który nieustannie walczy z kulturą roszczeniowości, mentalnością ofiary i indywidualizmem, ani też takim, który poddał się jej toksycznemu wpływowi. Staram się być osobą, która ma odmienne podejście, a inni powinni odczuwać korzyści wynikające z mojego wyboru.

Na końcu tej książki podzielę się bardziej szczegółowo moimi osobistymi refleksjami. Na razie niech wystarczy, że moim pragnieniem jest, by wdzięczność, skrucha i troska charakteryzowały wszystkich ludzi, szczególnie tych, którzy określają się mianem chrześcijan. Obawiam się, że obecnie nie jest to przekaz, który wysyłamy. Utraciliśmy naszą wdzięczność, postrzegamy innych jako niemających racji i bardziej niż słuchaniem innych jesteśmy zainteresowani tym, by inni wysłuchali naszych historii. Staliśmy się znani z naszych stanowisk na tematy socjokulturowe, przynależności politycznej, preferencji wyborczych i z pozycjonowania się mgliście na lewico-

wo-prawicowym kontinuum. I nawet jeśli trzymamy się części z tych zobowiązań, wydaje się, że konsekwentnie odpychamy innych przez nasze odbiegające od wzorowych postawy i działania, zamiast zainteresować się tym, co oni mają nam do zaoferowania.

Perspektywa

Ta książka wzywa do rozbudzenia naszej wdzięczności, skruchy i troski, ale potrzebujemy trafnego rozeznania, **jak i kiedy** je okazywać.

Wdzięczność to nastawienie, które generalnie powinno charakteryzować nasz sposób bycia. Jednak sugerowanie, by wszystkie okoliczności były okazją do mówienia „dziękuję”, wydaje się nieludzkie. Oczekiwanie, by Amanda podziękowała Jimmy'emu za to, że ją uderzył, jest absurdalne. Jednak byłoby dobrze, gdyby Amanda żyła w perspektywie ogólnej wdzięczności za swoją relację z bratem. Możesz być wdzięczny w danych okolicznościach, ale nie musisz się z nich cieszyć.

Osoba, która zawsze przeprasza w każdej sytuacji i za każde działanie, nie wyraża szczerzej skruchy, ale prezentuje samonapędzające się poczucie winy, które jest nieproporcjonalne wobec konkretnych wydarzeń. Ale ktoś, kto nigdy nie bierze odpowiedzialności za negatywny wpływ swojego zachowania, także popełnia błąd. Nie zawsze łatwo rozeznaczyć, jak i kiedy powiedzieć „przepraszam”.

Wdzięczność i skrucha są warunkowe, należy je stosować w sposób odpowiedni do okoliczności. „Powiedz mi więcej” wymaga innego podejścia. Poproszenie kogoś, by powiedział nam więcej, to świadomy wybór, który zawsze jest dla nas dostępny. Rzadko, jeśli w ogóle, obarczony jest jakimiś warunkami. Oferowanie komuś „Powiedz mi więcej” jest prezentem bez zastrzeżeń.

Zaproszenie do zaangażowania

Pozwólcie, że zwrócę się do was z zaproszeniem – zaproszeniem do zaangażowania.

Obecny moment kulturowy charakteryzuje ogromna ilość informacji, znaczna liczba konfliktów i głębokie rozczarowanie przywództwem, polityką, systemami religijnymi, strukturami organizacyjnymi, sprawiedliwością ekonomiczną i troską o środowisko. W odpowiedzi proponowane są rozmaite techniki i strategie, różne osoby oferują siebie jako przywódców, omawiane są różne koncepcje i pomysły, promuje się określoną przynależność polityczną. Ale kiedy wszystko zostanie już powiedziane i zrobione, być może będziemy musieli wrócić do podstaw.

Jeśli głównym obiektem naszego zainteresowania ma być inny człowiek, powinniśmy pielęgnować postawę wyrażającą się w stylu życia, który komunikuje wdzięczność, skrucę i troskę i zwracać szczególną uwagę na pytanie „dlaczego?“, które przez małe indywidualne opowieści doprowadzi nas do wielkiej historii. Zapraszam cię do zaangażowania się w treści książki z takim nastawieniem.

Nie chcę umniejszać wagi teorii, ale reszta niniejszego poradnika opiera się w małej części na teoriach, a w dużej na historiach zaczerpniętych z życia. Niech moje opowieści będą trampoliną do refleksji nad twoim własnym doświadczeniem. Czego się nauczyłeś w ciągu swojego życia o wdzięczności, skrusze i trosce? W jaki sposób możesz tworzyć podobne historie w przyszłości?

Nie chcę umniejszać wagi informacji, ale reszta książki opiera się w małej części na informacjach, a w dużej na mądrości. Potrzebujemy więcej mądrości. Mądrość wyjaśnia związki przyczynowo-skutkowe w relacjach międzyludzkich. Jeśli zaangażujemy się w konkretne działania, to one przyniosą określone konsekwencje. Inne działanie przyniesie inny rezul-

tat. Każde zachowanie ma skutek. W miarę czytania zastanów się nad zdaniem mądrości zapisanym na końcu każdej części, spoglądając na swoje życie wstecz i w przód. W jaki sposób nauczyłeś się tej mądrości w przeszłości – przez sukces czy przez porażkę? Jak możesz przenieść tę mądrość do sytuacji w przyszłości?

Chcę bardziej szczegółowo zająć się tymi trzema zwrotami. Chcę ich częściej używać. Chcę takiego stylu życia, który je ucieleśnia i pragnę dla siebie podobnego doświadczenia. Świat może się zmienić.