

AUTOR TWOJEGO KOMPETENTNEGO DZIECKA

JESPER JUUL
UŚMIECHNIJ SIĘ!
SIADAMY DO STOŁU

WSPÓLNE RODZINNE POSIŁKI

JESPER JUUL

Uśmiechnij się! Siadamy do stołu

WSPÓLNE RODZINNE
POSIŁKI

Ni

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału

SMIL! VI SKAL SPISE. BØRNEFAMILIENS MÅLTIDER

Przekład

EDYTA STĘPKOWSKA

DARIUSZ SYSKA

Opracowanie graficzne

PIOTR GIDLEWSKI

Ilustracje

ANTONINA GIDLEWSKA

Korekta

HANNA RYCHLIK

Published by Forlaget Apostrof, Copenhagen 2000

Published by agreement with Leonhardt & Høier Literary

Agency S/A, Copenhagen

© Copyright by Jesper Juul 2000

© Copyright for the Polish edition and translation

by Wydawnictwo MiND Dariusz Syska, 2011

978-83-62445-12-7

WPROWADZENIE

Odkąd pamiętam, lubię dobre jedzenie. I od kiedy trzydzieści lat temu założyłem rodzinę, codziennie zajmuję się przygotowaniem wspólnych posiłków. Ani ten obowiązek, ani praca w kuchni nigdy nie były dla mnie ciężarem. Przeciwnie, uważałem je za przywilej i jedyną w swoim rodzaju możliwość czynnej troski o bliskich. Dzięki temu zawsze mogłem szybko odbudować kontakt z nimi po krótszej lub dłuższej nieobecności w domu.

Z niepokojem obserwuję zmiany zachodzące w życiu wielu rodzin w ciągu ostatnich piętnastu-dwudziestu lat. Są one skutkiem zrozumiałego skądinąd dążenia kobiet do wyzwolenia się od podległej roli w domu, która redukowała je do „praktycznych” czynności, takich jak sprzątanie czy gotowanie. Używam tu słowa „redukować”, ponieważ czynności te mają także inną funkcję poza czysto praktyczną: budują dobrą atmosferę w domu.

Stworzenie dobrej atmosfery jest szczególnie ważne tam, gdzie znajduje się ognisko domowe: w jadalni i kuchni. Codzienne wspólne posiłki umożliwiają dzieciom i dorosłym dołożenie się do tego dzieła. Główne role grają oczywiście zgromadzone przy stole osoby, a jedzenie i przyjemność z jedzenia budują zewnętrzne ramy i wiążą wszyst-

ko. Chodzi tu nie tylko o potrawy, które stoją na stole, ale także o miłość i troskę, z jaką zostały przygotowane.

„Ależ my nie mamy na to czasu” – powiedzą współcześni rodzice. Zdanie to wyraża nastawienie, o którym chciałbym później powiedzieć kilka słów. To prawda, można swój czas wykorzystywać na inne rzeczy niż zakupy i gotowanie. Jednak rzadko pozostaje to bez konsekwencji dla rodziny, a ich usunięcie wymaga później równie dużo czasu i energii. Coraz częściej spotykam rodziców, którzy uważają, że organizowanie wspólnych rodzinnych posiłków to dla nich zbyt wiele, a zarazem szukają rozwiązań konfliktów i problemów, które powstają wokół jedzenia.

Nastawienie to rządzi się pewną logiką: jeśli celem posiłków jest możliwie szybkie, proste i tanie nakarmienie członków rodziny, to rozwiązanie problemów z jedzeniem także powinno być szybkie, proste i tanie. To jednak niemożliwe! Nasze domowe problemy wokół jedzenia prawie nigdy nie są wyrazem jedynie stosunku do tego, co stoi na stole. Wskazują one raczej na to, co myślą i czują członkowie rodziny – i są niejako barometrem nastroju całej wspólnoty. A im bardziej staramy się rozwiązać jakiś pojedynczy konflikt, tym bardziej tracimy z oczu sytuację ogólną.

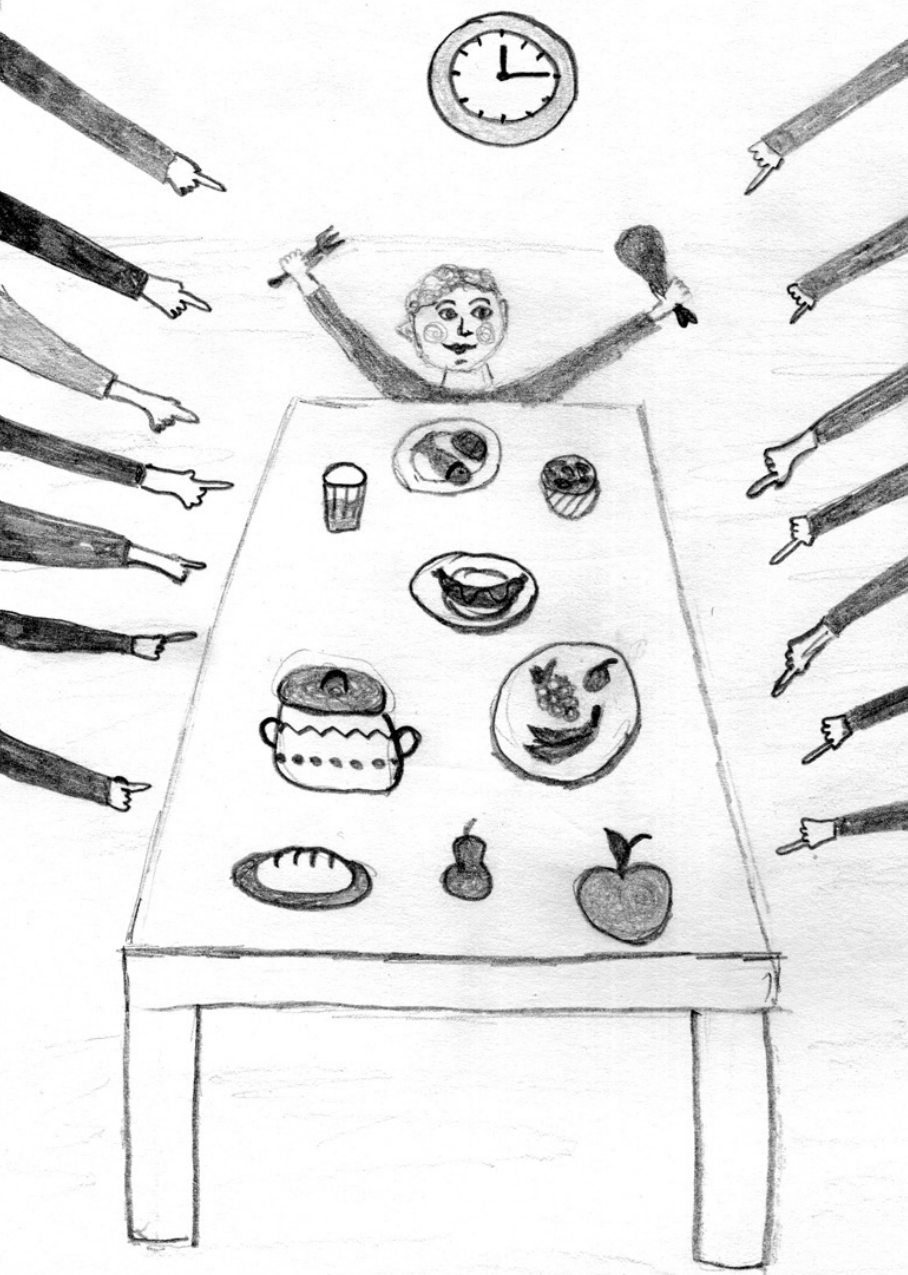
Nastroje podlegają wahaniom i nie zawsze czujemy się tak samo dobrze z samym sobą lub innymi. Wspólnym posiłkom czasem towarzyszy rozluźnienie i wesołość, innym razem przebiegają w ogólnym milczeniu. Czasami są przyjemnością dla wszystkich, a niekiedy wydaje się, że

lepiej by było, gdyby każdy zjadł oddzielnie. Jeśli jednak będziemy traktowali je jak „projekt” – którego głównym celem jest na przykład zdrowie czy przyjemność – pozostaniemy ślepi na wewnętrzne życie rodziny. Na tym polega paradoks rodzicielstwa: chcemy dobrze wykonać swoje zadanie, ale zarazem musimy zachować dość elastyczności, by zaakceptować złe nastroje.

Przy okazji rodzinnych posiłków ujawniają się różne konflikty rodzinne. Często właśnie wtedy dzieci zwracają na nie naszą uwagę. W książce tej omawiam niektóre z nich i zarysowuję możliwości radzenia sobie z nimi. Moje rady są oczywiście bardzo ogólne i dlatego nie gwarantuję, że będą idealnie pasowały do jakiejś konkretnej rodziny. Takie jest zresztą wszystko to, co piszę na temat relacji między rodzicami i dziećmi^{*}.

Książka ta jednak tym różni się od innych moich publikacji, że została silnie naznaczona przez moje osobiste poglądy na temat jedzenia i posiłków, które nie mają żadnej podbudowy pedagogicznej lub psychologicznej. Ich główną zasadę mógłbym sformułować tak: Koniec ze stresem przy jedzeniu! Chcemy posiłków! Albo tak, jak zrobił to pewien kopenhaski restaurator na plakacie reklamującym swoją restaurację sushi: Uśmiechnij się! Będziesz jeść!

^{*} Do tej pory opublikowano w Polsce trzy książki Jespera Juula: *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*, Wydaw. MiND 2011, „Nie” z miłości. *Mądrzy rodzice – silne dzieci*, Wydaw. MiND 2011, *Twoja kompetentna rodzina. Nowe drogi wychowania*, Wydaw. MiND 2011.



1. KONIEC ZE STRESEM PRZY JEDZENIU!

Wyrażenie „stres przy jedzeniu”^{*} zostało uku-
te przez pedagogów z potrzeby nazwania pewne-
go zjawiska z fachowej perspektywy i znalezienia
sposobów radzenia sobie z konfliktami powstają-
cymi przy jedzeniu u dzieci. Było to w czasie, kie-
dy pojęcia i wartości pedagogiczne zaczęły torować
sobie drogę do świadomości i życia zwykłych ro-
dzin. Co niekiedy miało zresztą negatywne skutki,
ponieważ rodzina to nie przedszkole, a znaczenie
rodzica w wychowaniu jest zupełnie inne niż rola
pedagoga.

Nie lubię tego określenia – „stres przy jedzeniu”
– a już na pewno nie zamierzam używać go w sto-
sunku do tego, co się dzieje w domu. Uważam, że
jest zimne i sugeruje, jakoby posiłki, do których
razem siadamy, wiązały się z problemami i kon-
fliktami, które nie powinny mieć miejsca. Ciekawe,
że używamy go tylko w odniesieniu do dzieci.
Zdarza mi się słyszeć czasem takie zdania: „Mie-
liśmy wczoraj dużo stresu w czasie obiadu z na-
szym dzieckiem”. O posiłkach w towarzystwie

^{*} W oryginale *spiesesituation*, co dosłownie można
przełożyć jako: trudna sytuacja związana z jedzeniem
(przyp. tłum.).

dorosłych mówimy zaś: jedliśmy razem, serwowano nam obiad, ucztowaliśmy – nie odwołując się do pedagogiczno-psychologicznego słownika.

Dlatego nie będę mówił o stresie przy jedzeniu. Wolę zrobić miejsce dla innych określeń i wartości.

Chcemy posiłków!

Dobry posiłek to wyważona mieszanka dobrych potraw, troski, zaangażowania, bliskich relacji z ludźmi, estetyki, radości dla zmysłów i nieprzewidywalnych uczuć i nastrojów. Poglądy na ten temat różnią się co prawda w wielu rodzinach: niektórzy jedzą, żeby żyć, inni żyją, żeby jeść.

Niektóre posiłki cechuje radość spotkania, rozmowy i harmonia, w czasie innych dochodzi do wybuchu konfliktów. A mimo to zachowujemy je w dobrej pamięci, ponieważ braliśmy w nich udział, bo spotkaliśmy się z ludźmi, którzy coś dla nas znaczyli, bo ujawniły się prawdziwe uczucia i relacje. Są także takie, z których zapamiętaliśmy przede wszystkim potrawy. Może zraziki smakowały tego dnia wyjątkowo dobrze albo kucharz lub kucharka zaskoczyli nas czymś wspaniałym. Pamiętamy też pierwszy nieudany obiad z przyszłym mężem naszej starszej siostry i cały szereg innych, które może nie zapisały się w pamięci niczym wyjątkowym, ale tkwią w niej jak perły na sznurze.

Niektórzy z nas znają takie dni, kiedy praca w kuchni wydaje nam się mechaniczną rutyną, i takie, gdy pracujemy napędzani tak wielką ambicją, że nie starcza nam już siły na jedzenie, kiedy przychodzą goście. Kiedy indziej nie jesteśmy

w stanie wystać w kuchni nawet minuty i z zaskoczeniem odkrywamy, jak miło może być w barze z kebabem albo włoskiej knajpce.

Większość dzieci w naszej części świata jest w tej szczęśliwej sytuacji, że pierwszy tysiąc posiłków spożywa w poczuciu bliskości, troski, bezpieczeństwa i miłości. Oprócz idealnych wartości odżywczych pokarm matki inicjuje także dobry związek między rodzicem i dzieckiem. Dziecko na tym etapie rozwoju spontanicznie wyraża swoje potrzeby i jako oczywistość przyjmuje fakt, że zostają one zaspokojone. W tym czasie dla rodziców zaczyna się długi proces nauki rozumienia reakcji, mimiki, odgłosów i gestów dziecka – i odpowiadania na nie. Myślę, iż nie ma wątpliwości, że te pierwsze posiłki odciskają w człowieku pewien wzór, z którym porównuje potem wszystko w swoim życiu. Dzięki temu jedzenie na całe życie staje się czymś więcej niż tylko sposobem zaopatrywania się w składniki odżywcze.

Nie wszystkie posiłki pierwszych lat życia są jednakowo udane. Młode matki mają często trudności z utrzymaniem kontroli nad niekończącym się strumieniem potrzeb małego dziecka i reagowaniem na nie. Konieczność przesunięcia na drugi plan własnych potrzeb także budzi w nich mieszane uczucia. Czy matki kładą niemowlęta przy piersi, żeby je nakarmić, czy dlatego, że same potrzebują bliskości? Czy przy karmieniu kierują się otrzymywanymi od nich sygnałami, czy raczej powoduje nimi lęk, żeby nie zrobić czegoś niewłaściwego? Czy są przygotowane na zmienność apetytu dziecka, czy też lękliwie przypisują sobie winę za jego brak za-

interesowania pokarmem? Czy te pierwsze posiłki dziecka są naturalną i integralną częścią życia rodziny, czy raczej niemowlę znajduje się na piedestale, a rodzice tworzą tylko podziwiającą widownię?

A jak radzą sobie ojcowie? Czy troszczą się o partnerkę, by porządnie odżywiała się w tym czasie, i by cała uwaga nie została skierowana tylko w stronę dziecka? Jak zachowują się, kiedy mogą sami podać mu butelkę z mlekiem czy łyżkę kaszki? Czy występują wtedy jako zastępcy, którzy mają tylko pozwolić dziecku opróżnić butelkę do określonego miejsca – czy raczej wykorzystują okazję, aby pogłębić wspólną relację? Czy angażują się z całym sercem, radością, niepewnością i frustracją, czy może zostawiają niemowlę przy matce, jak tylko poczują się trochę niepewnie? Czy umieją utrzymać matkę na dystans, gdy ta nie potrafi już znieść płaczu dziecka albo opanować jego nieustannego eksplorowania domu?

Odpowiedzi na te pytania – i wiele innych – decydują nie tylko o charakterze posiłków w pierwszym roku życia dziecka, ale także kładą podwaliny pod wszystkie nadchodzące lata. Niezależnie od tego, posiłki na zawsze pozostaną szczególną mieszanką jedzenia, kontaktu i troski.

Gdy dziecko skończy kilka lat, nasze podejście się zmienia. Dla niektórych wspólne jedzenie staje się niezwykle ważne i dlatego dokładają starań, by przynajmniej raz dziennie wszyscy członkowie rodziny zasiedli razem przy jednym stole. Gdzie indziej obowiązują inne zasady, a jedzenie jest w nich sprawą bardziej indywidualną i przypadkową. Myślę, że trzeba być fanatykiem, żeby twierdzić, że

jedne zasady charakteryzują „lepszą” rodzinę niż inne. Praktyczne różnice zależą po prostu od różnic w wartościach wyznawanych przez rodziców.

Wielu rodziców nie potrafi zaakceptować faktu, że jeśli chcemy mieć jakiś zysk, musimy najpierw coś zainwestować. Nie można na dłuższą metę oczekiwać, że przy stole zapanuje harmonia i miłe nastrój, jeśli kwestie jedzenia załatwia się w sposób możliwie szybki, prosty i tani. I odwrotnie: nikt nie nauczy się doceniać troskliwie i dobrze przyrządzonego jedzenia, jeśli reguły dietetyczne i witaminy staną się ważniejsze niż ludzie, którym mają służyć.

Nie można też wymagać, aby każdy wspólny posiłek był pełen rodzinnej harmonii, nawet jeśli bardzo się o to staramy, zaopatrujemy się w wartościowe produkty, z troską przygotowujemy dobre potrawy i codziennie jemy razem. Zawsze mogą wypłynąć jakieś konfliktogenne sprawy rodzinne – pośrednio lub bezpośrednio. A jeśli gdzieś nie ma zwyczaju codziennego, wspólnego jedzenia, wypłyną one w innym momencie i przy innej okazji.

Posiłek nie jest dobrą okazją, by wychowywać dzieci – czy innych członków rodziny. To czas, kiedy możemy obserwować swoją rodzinę i cieszyć się nią – taką, jaka jest w danym momencie. Jeśli rodzice czują, że to lub owo powinno zostać skorygowane, lepiej zrobić, jeśli poczekają z tym na inną okazję. Dzieci przy stole reagują dokładnie tak samo jak dorośli: każdy z nas wie, jak nieprzyjemnie jest, gdy ktoś na nas bez przerwy patrzy, obserwuje i koryguje. Od razu tracimy apetyt i przestaje nas cieszyć jego obecność. Zachowanie takie jest dla nas obraźliwe i narusza nasze granice.

Na dobry, rodzinny posiłek składają się różne okoliczności. Z psychologicznego punktu widzenia jest to nieprzewidywalne dzieło wielu osób. Są jednak i takie elementy dobrego, wspólnego jedzenia, które zależą od nas – i o nich będzie mowa na następnych stronach tej książki.

2. ROLA GOSPODARZA

Kierowanie rodziną leży całkowicie w gestii rodziców. Ich zadaniem jest tę kierowniczą rolę objąć i realizować. Celowo używam tu terminologii biznesowej – choć nie do końca pasuje ona do relacji rodzinnych – gdyż mam nadzieję, że pozwoli czytelnikowi lepiej zrozumieć moje rozważania i doświadczenia. Po rozpadzie rodziny opartej na ścisłej hierarchii i uznaniu dzieci za kompetentne i równorzędne dorosłym, rodzicom przypadł w udziale obowiązek przejęcia przywództwa w rodzinie. Często mają z tym duże trudności. Lub formułując to inaczej: wielu rodziców wciąż szuka takiego sposobu realizowania swej roli przywódcy, który nie naruszałby integralności i kompetencji dzieci.

W swych wcześniejszych książkach przedstawiałem szeroko zakres i charakter odpowiedzialności dorosłych w relacjach z dziećmi. W odniesieniu do obecnego tematu można podzielić ją na dwie kategorie.

- Rodzice odpowiadają za odżywianie własne i swoich dzieci. Praktycznie znaczy to, że decydują, co kupuje się w sklepie i w jakich ilościach, oraz co z tego zostaje pozostawione do dyspozycji dzieci.

- Rodzice odpowiadają za dobrą atmosferę w rodzinie i za ton, jakim się mówi w domu. Dotyczy to zarówno relacji między dorosłymi, jak i relacji między dorosłymi i dziećmi. Przypisuję tę odpowiedzialność rodzicom nie dlatego, że tak jest rozsądnie albo sprawiedliwie, ale dlatego, że jest to jedna z dwóch rzeczy, których dzieci nie potrafią robić (drugą jest umiejętność troszczenia się o siebie). Kiedy jakość relacji rodzinnych zaczyna zależeć od dzieci, kończy się to ogólnym chaosem i obie strony źle się z tym czują.

Kompetencje dzieci w odniesieniu do jedzenia polegają na tym, że odpowiadają za swój apetyt i swój smak, a ich reakcje na określone potrawy są zawsze autentyczne. Wiedzą, kiedy czują głód i kiedy są najedzone. Dlatego nie ma obawy, żeby miały umrzeć z głodu albo utyć, jeśli pozostawi się je samym sobie. Dzieci posiadają wyjątkowo czułe kubki smakowe, których mógłby pozazdrościć im niejeden smakosz lub sommelier. Jednak ich smak zmienia się w czasie, zupełnie tak samo jak u dorosłych.

Zachęcam rodziców, aby szanowali kompetencje dzieci w dwóch powyższych punktach. Czasami może to być trudne i wymagające. Niekiedy dorosłym nie pozostaje nic innego, jak tylko pokiwać głową nad dziecięcymi wyborami, jeśli porównają to z tym, co jeszcze pokolenie wcześniej było uznawane za zupełnie oczywiste. Kiedyś matki uczono ignorować sygnały dziecka i na przykład nie zwracać uwagi na pasywność niemowlęcia,

które miało już dość jedzenia albo chciało zrobić sobie przerwę. Miłość i troska polegały na tym, by tak zmanipulować dziecko, żeby dało w siebie wlać jak najwięcej. Starszym dzieciom wyznaczano porcje, które byłyby odpowiednie dla dorosłych. I obojętnie, czy nakazywało im się jeść wszystko do końca, czy nie – radość matki, która otrzymywała pusty talerz, była jednoznaczna. Gotując dla dzieci dzisiaj, także stoimy przed trudnym zadaniem odróżnienia ich realnych potrzeb od naszych wyobrażeń na ten temat.

Trzecia wrodzona kompetencja dzieci to umiejętność autentycznego reagowania i przekazywania informacji zwrotnej rodzicom. Co prawda, niekiedy ich reakcje – zanim zamienią się w sensowny przekaz – muszą najpierw zostać rozszyfrowywane. Nie zmienia to jednak faktu, że są prawdziwe i społeczne. Prawdziwe – czyli nie wynikają z woli manipulowania rodzicem w negatywnym sensie. A społeczne – bo stanowią znaczący wkład do rodzinnej wspólnoty. Sześcioletnie dziecko, które wzbrania się od jedzenia w obecności matki i ojca, ma dobre racje po temu. Nie może zmienić niczego w relacjach z rodzicami, ale może zwrócić ich uwagę na to, że nie czuje się dobrze w ich towarzystwie. To samo dotyczy czternastolatka, który robi grymasy, wyśmiewając się z rodzicielskich prób nauczania go poprawnego zachowania przy stole.

Później wrócę do kwestii takich zachowań, które mogą stanowić dla rodziców zagadkę albo próbę prowokacji, i powiem, jak należy je interpretować. Najpierw jednak kilka słów o wartościach.

Wartości

Wartości to jest to, w co wierzymy. Chcielibyśmy, żeby wartości, które są dla nas ważne, stały się kiedyś ważne także dla naszych dzieci. Warto więc zadać sobie nieco trudu i przemyśleć tę kwestię, kiedy dzieci są jeszcze małe. Warto podjąć próbę sformułowania i przedyskutowania wartości, ponieważ będą stanowiły podstawę, na której możemy budować w ciągu kolejnych piętnastu lat. Będą źródłem pewności i perspektywy w ewentualnych konfliktach lub przy koniecznych rodzicielskich decyzjach. Jedynym fundamentem, który nada sens tym decyzjom i sprawi, że dzieci będą nas szanowały i współdziałały z nami.

Wartości wyznawane przez rodziców są też jedyną realną alternatywą dla dawnego autorytarnego wychowania, dominacji reklamy, mediów, ekspertów, a także dzieci, przyjaciół dzieci, różnych doradców czy teściów. Poniżej podaję kilka ich możliwych sformułowań, które należy rozumieć jedynie jako przyczynek do refleksji, a nie wyczerpujący i szczegółowy opis wyznawanego stanowiska.

- W naszym domu nie przykładamy wielkiej wagi do jedzenia i posiłków. Preferujemy inne formy wspólnego spędzania czasu z dziećmi. Oczywiście, zgadzamy się, że muszą one zjeść coś porządnego, lecz z drugiej strony, nie chcemy tracić na to aż tyle czasu i szukać ekologicznych warzyw albo czegoś takiego.

- Według nas, ważne jest, aby cała rodzina przynajmniej raz w tygodniu spotkała się

przy wspólnym stole i aby dzieci jadły przede wszystkim w domu, a jedzenie było przygotowane ze zdrowych składników. Kosztuje to dużo czasu, ale w końcu nie trwa dłużej niż osiem-dziesięć lat, zanim dzieci zainteresują się różnymi innymi rzeczami.

- Nie mamy zamiaru iść w ślady całego tego snobizmu związanego z jedzeniem. Jeśli dzieci chcą frytki albo pizzę, proszę bardzo! My też jemy to, co nam najlepiej smakuje.

- Minimum tego, co trzeba dać dzieciom, to dobry start w kwestii jedzenia. Wymaga to czasu i planowania, a niekiedy poświęcenia niektórych własnych zainteresowań, dopóki dzieci nie podrosną i się nie usamodzielnią.

- Jedzenie jest działaniem politycznym! Ten, kto wspiera nieetyczne metody produkcji żywności i cały przemysł spożywczy, ten podkopuje przyszłość własnych dzieci i wnuków. Uważamy, że powinno się wspierać ekologiczną produkcję żywności, nawet jeśli miałoby to kosztować więcej czasu i pieniędzy.

Wartości są sprawą ściśle indywidualną. Można dzielić je z innymi, można inspirować nimi innych. Są jednak ludzie, którzy wyznawane przez siebie wartości uważają za jedynie słuszne – to rodzaj fanatyzmu, który krytyką i napomnieniami jest w stanie zepsuć każdy wspólny obiad i każde spotkanie.

Dzieci bez większych zastrzeżeń przejmują te wartości, które w ich oczach wywołują u rodziców radość i przyjemność, a sceptycznie podchodzą

do tych, które wiążą się z krytyką i wyrzutami sumienia. Dlatego jeśli któreś z rodziców zdecydowało się zostać pierwszym wegetarianinem w rodzinie, z nadzieją, że z czasem zmieni to menu całej rodziny, powinno przygotowywać swoje warzywa tak smacznie i zachęcająco, jak to tylko możliwe, i jeść je przy wspólnym stole, kiedy inni jedzą swoje zwykłe potrawy.

Test wartości

Jakub skończył sześć lat i wyraził chęć spędzenia urodzin z kolegami w McDonald'sie. Jak rodzice powinni na to zareagować? Jeśli jakość jedzenia ma dla nich znaczenie, to mogą być w kłopotcie. To, co oferuje McDonald's, spełnia wprawdzie minimalne wymagania żywieniowe, ale poza tym jest pod każdym względem jedzeniem małowartościowym. Czy rodzice mają obstawać przy swoich kryteriach jakości posiłków, czy raczej ulec Jakubowi, który odmalowuje sobie urodziny w McDonald'sie w najpiękniejszych barwach?

A może ważne jest, aby Jakub doświadczył bycia gospodarzem i zarazem jubilatem w swoim domu?

Jeśli rodzice ugną się pod presją kolegów Jakuba i ich rodziców, ryzykują, że ważny dzień w życiu syna zamieni się w dzień pod tytułem: Patrzcie wszyscy na mnie! Czy tego chcą?

Jakie znaczenie miało dla nich w poprzednich latach odpowiedzialne przygotowanie urodzin syna? Czy wiązało się z radością, czy raczej z trudem? Czy z ulgą przyjmują możliwość uwolnienia się w tym roku od tego obowiązku?

Jeśli rodzice odmówią Jakubowi, będzie wielki krzyk. Czy powinno się robić takie rzeczy synowi w jego urodziny?

A może należy po prostu spełnić jego marzenie i robić dobrą minę do złej gry?

Nie znam właściwej odpowiedzi na powyższe pytania. Każdy rodzic powinien sam rozważyć różne możliwości.

Niezależnie od kwestii wartości, zakupy i przygotowywanie jedzenia zawsze będą źródłem konfliktów między rodzicami i dziećmi. Nie różnią się w tym od innych aspektów życia rodzinnego – są po prostu jego częścią.

Przyjemność a potrzeba

Kiedy moje pokolenie wchodziło w dorosłość, słowo „przyjemność” stało się naszą formą protestu przeciwko nakazom i zakazom dzieciństwa. Nie chcieliśmy już słyszeć moralizowania o uciążliwych obowiązkach. „Teraz będziemy robić to, na co mamy ochotę!” – brzmiało nasze główne hasło.

Dzisiaj słowo „przyjemność” stanowi dla niektórych niemalże synonim demokracji i możliwości współdecydowania. Tymczasem norweski psycholog Magne Rundalen stwierdził dowcipnie, że współcześni rodzice stali się kelnerami w kawiarni z przyjemnościami dla dzieci. W rodzinach, w których tak się stało, nikomu nie jest do śmiechu.

W demokracji nie chodzi o to, żeby każdy robił to, co sprawia mu przyjemność, a pomijał to,

co mu jej nie sprawia. Chodzi o wolność wyrażania własnych potrzeb i możliwość dążenia do ich zaspokojenia w ramach wspólnoty. Niekiedy może się to wiązać z próbą mobilizowania społeczeństwa do rozszerzenia tych ram. Mniej więcej o to samo chodzi we wspólnym życiu rodziny.

Dzieci niemal zawsze wiedzą, na co mają ochotę. Dopóki nie skończą dwunastu-czternastu lat nie wiedzą jednak, jakie są ich realne potrzeby. Dlatego troska o nie jest zadaniem rodziców. Należą do nich na przykład: potrzeba odżywiania się – zróżnicowanego i w wystarczającej ilości – rodzinnego ciepła, bliskości czy zainteresowania. Do tego dochodzą jeszcze typowo indywidualne potrzeby, które rodzice poznają dopiero po pewnym czasie, kiedy lepiej znają już swoje dziecko. Niektóre dzieci potrzebują dużo bezpośredniego kontaktu, obejmowania i czułości, inne czują się dobrze tylko wtedy, gdy dorośli trzymają pewien dystans. Jeszcze inne muszą wiele mówić i dyskutować, w odróżnieniu od tych, które są nastawione bardziej filozoficznie i refleksyjnie. Niektóre wykazują wyraźną potrzebę dużej ilości wysiłku fizycznego. Jedne połykają jedzenie w pośpiechu i ze smakiem, inne jedzą powoli i starannie.

Oba rodzaje dziecięcych potrzeb stanowią istotną część integralności każdego dziecka i zadaniem rodziców jest troszczyć się o nią zanim dziecko nie nauczy się z czasem robić tego samo. Dziecko dopiero uczy się wyrażać swoje potrzeby i tak wyznaczać swoje granice, żeby stały się zrozumiałe dla tych, którzy mają je respektować. Zanim to nastąpi, wszystkie zdrowe dzieci będą raczej da-

wały pierwszeństwo spontanicznej przyjemności w danym momencie niż długoterminowym korzyściom. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice potrafili zachować szerszą perspektywę i mieli odwagę przejęcia odpowiedzialności, a nawet czasami nie bali się wchodzenia w konflikt.

W rodzinach, w których rodzice bez przerwy pytają dziecko: „Na co masz ochotę?” i czują się zobowiązani spełniać jego życzenia tylko dlatego że o coś poprosiło, dochodzi do tego, że nie zostaje zaspokojona dziecięca potrzeba posiadania nad sobą przywództwa dorosłych, a razem z tym szeregu innych potrzeb. Po jakimś czasie dziecko samo przejmuje przywództwo, mimo że wcale tego nie chce, z wielką szkodą dla siebie, rodziców i ich wzajemnej relacji.

Tak się składa, że dobre posiłki charakteryzują się właściwym połączeniem przyjemności i potrzeby – i z tego powodu stanowią wyzwanie dla rodziców, a także szansę praktykowania roli przywódcy w rodzinie. Dokładnie tak samo było dwa pokolenia temu, z tym że ograniczony zasób produktów żywnościowych, uzależnionych od pory roku, i nieobecność fastfoodu sprawiały, że wszystko było dla obu stron dużo prostsze.

Kompetencja i doświadczenie

Dzieci mają kompetencję, ale brakuje im doświadczenia. Dorośli mają doświadczenie, a przez bycie z dziećmi i współdziałanie z nimi muszą poznać ich kompetencję. Ten proces przeciwstawiam temu, co zwyczajowo nazywa się wycho-

waniem, w którym zakłada się, że dorośli wiedzą już wszystko, a dzieci nic. Wychowanie prowadzi do walki o władzę, ponieważ nikt nie występuje chętnie jako niekompetentny i nie chce być traktowany z góry. Proces poznawania kompetencji dziecka, który bazuje na jego równoważności z dorosłym, ugruntowuje poczucie wartości, wiarę w siebie, odpowiedzialność i chęć do współdziałania u dziecka. Drugą skrajnością jest zaś, gdy działania rodziców są nieustannie determinowane przez dziecięcą chęć, tak że dochodzi do przeniesienia przywódczej roli z dorosłych na dzieci.

Równoważność nie jest tym samym, co równość. Rodzice mają większą władzę i całkiem inny rodzaj odpowiedzialności niż dzieci, dlatego nie są z nimi równi. Traktować dzieci jako równoważne dorosłym znaczy: szanować ich indywidualność i ludzką godność. Dzieje się tak, gdy rozwijamy w sobie troskę i zainteresowanie dziecięcą kompetencją, dziecięcymi poglądami, uczuciami, potrzebami i granicami – czyli gdy traktujemy dzieci poważnie.

Takie podejście powinno być podstawą relacji z dziećmi do czasu, kiedy osiągną wiek trzynastu-czternastu lat. Wtedy należy w ogóle zaprzestać wykonywania swojej władzy nad nimi. Zamiast tego rodzice powinni upewnić się, że rodzicielskie kompetencje, rodzicielskie poglądy i rodzicielski punkt widzenia są przez dziecko dostrzegane i brane poważnie.

Jeśli pytamy dziecko, na co ma ochotę na śniadanie albo kolację, nie znaczy to, że dajemy mu władzę decydowania, co znajdzie się na stole.

W ten sposób wyrażamy jedynie zainteresowanie jego opinią. Ale nie jesteśmy zobowiązani, żeby się do niej dostosować, kiedy idziemy na zakupy albo przygotowujemy posiłek. Dokładnie tak samo w Boże Narodzenie nie musimy koniecznie kupować dziecku tego, co chciałoby dostać pod choinkę.

Są dwa sposoby podkopania swojej roli gospodarza w domu. Pierwszy to ten opisany wyżej. Drugi polega na dawaniu dzieciom zawsze tego, na co mają ochotę, dla świętego spokoju. W obu wypadkach dzieci przejmują odpowiedzialność za atmosferę panującą w domu, do czego – jak już wspomniałem – nie są przygotowane.

Dlatego to rodzice powinni odpowiadać za decyzje podejmowane w domu. Nie ma problemu, gdy preferencje dzieci zgadzają się z potrzebami dorosłych i ich wartościami. Na pewno nie stanie się nic złego, jeśli dzieci od czasu do czasu dostaną to, na co mają ochotę. Jednak powinna zostać wyraźnie zaznaczona czerwona linia przywództwa dorosłych, bo tylko wtedy dzieci będą dobrze się czuły i harmonijnie rozwijały, a życie całej rodziny będzie owocne i sensowne.

Zdrowe dzieci walczą i kłócą się, by dostać to, na co mają ochotę. Jest to umiejętność, której z całą pewnością nie należy tępić. Każdy z nas przez całe swoje życie rozwija ją i udoskonala. Jednak jest to możliwe tylko wtedy, gdy dziecko znajdzie w dorosłym partnera gotowego traktować je poważnie, ale nie przyznając mu zaraz we wszystkim racji. Bez takiego partnera dziecko zatrzymuje się w rozwoju na etapie, w którym jest skupione tylko na so-

bie i zawsze chce postawić na swoim. Ogólnie rzecz biorąc, w rodzinie jest zawsze tak, że im poważniej czujemy się traktowani przez bliskich, tym mniej jesteśmy skupieni na walce o władzę i dominację.

Nie dając dzieciom zawsze tego, na co mają akurat ochotę, rodzice nie stają się ani nieczuli, ani nieopiekuńczy, ani też przesadnie dominujący. Wręcz przeciwnie! Jednak nie zawsze łatwo jest powiedzieć „nie” tym, których kochamy. Tylko że często jest to jedyna droga. Kiedy mówimy „nie” dzieciom, tym samym mówiąc „tak” swoim potrzebom, uczymy je równoważności i szacunku dla innego człowieka. Jest to także najlepsza metoda pokazania dzieciom różnicy między chwilową, zmieniającą się ochotą na coś, a istotnymi potrzebami.

Wspólnota

Przez pierwszych dwanaście-czternaście miesięcy życia dziecka rodzice muszą przesunąć swoje potrzeby na listę oczekującą. Tego wymaga opieka nad niemowlęciem, któremu chce się zapewnić dobry start. Gdy ten etap dobiegnie końca, dla rozwoju dziecka jest dobrze, by również potrzeby rodziców zaczęły znajdować sobie miejsce we wspólnym życiu. Dzieci rodzą się z umiejętnością dostrzegania rodzicielskich uczuć, nastrojów i potrzeb. Jednak ze zrozumiałych względów nie mają doświadczenia i nie wiedzą, jak na nie reagować.

W pierwszych miesiącach ważne jest, by osoba, która karmi dziecko, poświęcała mu całą swoją uwagę. Korzystnie byłoby także, by drugi rodzic

był przy tym obecny. Kiedy zaś dziecko przesia-
da się do kuchennego fotelika, nadchodzi czas,
by uwaga domowników dzieliła się równo także
pomiędzy rodzeństwo i rodziców. Znaczy to, że
maluch nie zawsze skupi na sobie zainteresowanie
innych, kiedy tylko tego chce. Może skończyć się
to jego głośną frustracją, ale cóż... To całkowicie
w porządku.

Frustracja, łzy i wściekłość to nieodłączne ele-
menty każdego procesu nauki – przede wszystkim
w pierwszych pięciu-sześciu latach życia. W tym
czasie nowy członek rodziny musi nauczyć się
jednej z najważniejszych zasad każdej wspólnoty:
każdy może wyrażać swoje potrzeby i pro-
sić o to, co chciałby dostać, ale nie zawsze
to dostanie – i nie ma nic złego w tym, że
się z tego powodu złości!

Jeśli dzieci nie zdobędą tego doświadczenia
w odpowiednim czasie, późniejsza nauka może
drogo kosztować wszystkich. Są rodzice, którzy
ciągle zastanawiają się, czy ich ukochany syn lub
córka otrzymują od nich dość zainteresowania.
Innymi targają wyrzuty sumienia – uzasadnione
czy nie – że nie spędzają z dzieckiem wystarcza-
jąco dużo czasu. Obie postawy mogą doprowadzić
do sytuacji, że dziecko przy stole będzie nieustan-
nie znajdowało się w centrum zainteresowania,
a jego najmniejszy objaw niezadowolenia wywoła
gorączkową aktywność rodziców. Czegoś takiego
nie wolno robić! Ten, kto znajduje się w cen-
trum, przestaje być częścią wspólnoty!

3. JEDZENIE

O ile wiem, nigdy nie wydawano i nie kupowano tylu książek kucharskich co dzisiaj. Prawdopodobnie nigdy też nie było w mediach tylu przepisów i artykułów na temat lokalnych czy etnicznych tradycji kulinarnych. Z drugiej strony, mamy w sklepach coraz więcej produktów żywnościowych od razu gotowych do spożycia i fastfoodu. Przemysł spożywczy przeznaczają duże środki na udowodnienie rządowi i konsumentom, że jedzenie funkcjonalne jest nowym i niezbędnym prezentem dla ludzkości. Za kilka lat nie będziemy być może musieli już ani niczego sami smakować, ani samodzielnie myśleć – we wszystkim zastąpią nas eksperci od marketingu i politycy. Smacznego!

W tym miejscu chciałbym wyznać, że jestem człowiekiem starej daty. Z przyjemnością chodzę na zakupy do małych sklepików, których właściciele poważnie traktują swój zawód i swoich klientów. Uwielbiam czyścić warzywa. I jestem dumny z mojej umiejętności rozpoznania na pierwszy rzut oka świeżej ryby, dobrego mięsa czy zdrowego kurczaka. Boli mnie, że upadliśmy tak nisko, iż nie zwracamy już uwagi na jakość tego, co jemy, tylko zadowolamy się rozróżnieniem produktów na korzystne i niekorzystne dla zdrowia. A prze-

cież jesteśmy tym, co jemy! Mam nadzieję, że coraz więcej ludzi będzie przygotowywało i jadło posiłki, do których przekonują ich własne zmysły, bo bez radości, przyjemności i odrobiny poezji codzienne jedzenie zostanie zredukowane do poziomu fizjologii lub zaprzęgnięte w służbę próżności.

Co to jest dobre jedzenie?

Czy jest to jedzenie, które chętnie bierzemy do ust, które nam służy, bo zostało troskliwie przygotowane ze świeżych składników? W mediach mówi się o jedzeniu w kontekście ostrzeżeń i zaleceń, które w ostateczności krążą wokół tego, jak wiele ryzykujemy, jedząc to lub owo. Nigdzie nie mówi się o radości, smakowaniu, pięknie i jakości jedzenia, które są, według mnie, równie ważne, jak zawartość witamin i minerałów.

Współczesne rodziny z dziećmi mają szczęście żyć w czasach, kiedy poradniki żywieniowe i kucharze na nowo odkrywają tajemnice dobrego jedzenia. Przygotowanie dobrze skomponowanego posiłku nigdy nie powinno trwać dłużej niż trzy kwadranse. Istnieją co prawda i takie potrawy, które mogą być bardziej czasochłonne, jednak można ich sobie oszczędzić, dopóki nie ma się więcej czasu. Skomponowanie posiłku nie powinno dzisiaj stanowić dla nikogo problemu: dobrze znana piramida pokarmowa jest tutaj wystarczającą wskazówką. Dobry, gruboziarnisty chleb, warzywa i owoce, mięso, ryby i drób w rozsądnych proporcjach oraz nabiał dla tych dzieci, które nie mają nań alergii.