Autor bestselleru *Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń!*

NICK VUJICIC

NIE DAJ SIĘ GNĘBIĆ!

Jak bronić się przed poniżaniem, zastraszaniem, dręczeniem i innymi formami przemocy rówieśniczej

Nie daj się gnębić!

Nick Vujicic

Nie daj się gnębić!

aetos

Tytuł oryginału: *Stand Strong: You Can Overcome Bullying (and Other Stuff That Keeps You Down)*
Copyright © 2014 by Nicholas James Vujicic
Cover design by Kristopher K. Orr; cover photography by Mike Heath, Magnus Creative

This translation published by arrangement with WaterBrook Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC.

Copyright for Polish translation and edition © 2015 by Aetos Media. All rights reserved.

Przekład: *Lucyna Wierzbowska*
Redakcja: *Anna Miecznikowska*
Korekta: *Izabela Reszewicz*
Rewizja: *Marta Kruk*
Skład i okładka: *Marek Krystoń*

Aetos Media Sp. z o.o.
ul. Krzywoustego 1/11
51-165 Wrocław
tel. (+48) 71 75 01 700
e-mail: aetos@aetos.pl
www.aetos.pl

Wrocław 2015
Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji tekstów w całości lub części, w jakiejkolwiek formie – zastrzeżone.
Cytaty z Pisma Świętego zaczerpnięto z: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Biblia Tysiąclecia*, Pallotinum, Poznań-Warszawa 1980.

ISBN 978-83-61097-51-8
EAN 9788361097518

Niniejszą książkę, przez którą pragnę przyczynić się do zwalczania globalnej epidemii przemocy rówieśniczej, dedykuję mojemu synowi, Kiyoshiemu – z nadzieją, że moje i Twoje dzieci będą dorastać w lepszym i bardziej przyjaznym świecie.

Spis treści

Dlaczego ja? Dlaczego ty? 9
Nie jesteś sam.
Przemoc rówieśnicza to globalna epidemia.

Zostań koszmarem dręczyciela 23
Zastanów się, kim jesteś, aby żaden gnębiciel nie mógł tego podważyć.

Życie na własny rachunek 51
Weź odpowiedzialność za swoje życie, aby prześladowcy nie mieli nad tobą władzy.

Wybierz swoją ścieżkę 69
Obierz kierunek, opierając się na mocnym systemie wartości, którym żaden gnębiciel nie zachwieje.

Stwórz swoją strefę bezpieczeństwa 97
Zgromadź w sobie zasoby siły i poczucia pewności, by uodpornić się na szykany.

Stwórz swój system wsparcia 111
Zbuduj silne, międzyludzkie relacje, żeby mieć system wsparcia w walce z prześladowcami.

Pokonaj wewnętrznych prześladowców 139
Obserwuj i kontroluj swoje emocje, aby skutecznie radzić sobie z prześladowaniem.

Wznieś się ponad wszystko 153
Zbuduj fundament duchowy, by mieć w sobie pokój i siłę.

Dobry prześladowca nie jest zły! 169
Wiedz, że choć szykany są czymś okropnym, z każdej trudnej sytuacji możesz wyjść mądrzejszy i silniejszy.

Opracuj strategię obrony 191
Przygotuj się, by sprawnie radzić sobie z prześladowcami.

Powstań, by położyć kres szykanom 225
Bądź dobrym Samarytaninem i pomóż zwalczać epidemię szykan

Źródła informacji i pomocy 236
Podziękowania 238
O autorze 240

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Dlaczego ja? Dlaczego ty?

Nie jesteś sam. Przemoc rówieśnicza to globalna epidemia.

Jestem marzeniem każdego dręczyciela. To nie ulega wątpliwości.

Bez rąk. Bez nóg. Bez możliwości obrony.

Z niewyjaśnionych przyczyn urodziłem się bez kończyn, ale otrzymałem dziesiątki innych błogosławieństw. Najwspanialszym z nich jest kochająca i ofiarna rodzina. Bliscy chronili mnie i podnosili na duchu w pierwszych latach mojego życia. Kiedy jednak zamieniłem bezpieczne schronienie, jakie zapewniała mi rodzina, na korytarze i boiska szkoły podstawowej, wydawało mi się, że noszę na piersi tarczę z napisem: „Dręczyciele! Tu celować".

Ogarnięty strachem przed prześladowcami miałem wrażenie, że wszyscy mnie opuścili. A przecież nie byłem sam. I ty też nie jesteś!

Jeżeli spotykasz się z przemocą rówieśniczą, musisz przede wszystkim zrozumieć, że ataki, szyderstwa i podłe czyny gnębiciela tak naprawdę nie mają nic wspólnego z tobą, twoimi niedoskonałościami czy postępowaniem.

Prześladowcy borykają się z własnymi problemami. Znęcają się nad tobą, żeby poprawić sobie nastrój, dać upust złości, wzmocnić swoje poczucie siły albo nawet dlatego, że nie mają nic innego do roboty.

Wiem, że to beznadziejne, ale taka jest prawda.

Jako nastolatek zmarnowałem mnóstwo czasu, próbując znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego koledzy czepiają się właśnie mnie. Był taki jeden chłopak, który pojawiał się w moich myślach wyjątkowo często. Znęcał się nad wszystkimi, ale z jakiegoś powodu ja traktowałem jego zachowanie bardzo osobiście. Dniami i nocami zastanawiałem się, co może nim kierować. W końcu zdałem sobie sprawę, że to nie o moje problemy chodzi, lecz o jego.

Być może w twoim życiu też jest jakiś gnębiciel, który działa na ciebie w podobny sposób: wdarł się do twojej głowy, przyprawia cię o ból żołądka i męczy w snach, a wszystko dlatego, że nie możesz dojść, z jakiego powodu akurat ty stałeś się jego celem. Piszę to, żeby cię pocieszyć i zdjąć ten ciężar z twoich barków.

Motywy twojego prześladowcy się nie liczą. Liczysz się ty!

Mnie i wszystkim, którzy cię kochają i troszczą się o ciebie, zależy na twoim szczęściu i bezpieczeństwie. Zamiast skupiać się na pytaniu, dlaczego twój dręczyciel nęka właśnie ciebie, popracujmy nad tym, byś znów poczuł się bezpieczny i szczęśliwy.

Brzmi sensownie? Tak myślę!

Zanim przejdziemy dalej, chciałbym ci uświadomić, że nie ma jednej niezawodnej strategii radzenia sobie z drę-

czycielem w bezpośredniej konfrontacji. Zdecydowanie nie radzę ci uciekać się do przemocy, jeśli tylko istnieje jakiś sposób, by tego uniknąć! Nie daj się wciągnąć w bójkę! Jeżeli zostaniesz zaatakowany, broń się, ale staraj się wyrwać tak szybko, jak to możliwe. Jeśli masz powód, aby myśleć, że twój prześladowca zamierza zrobić ci fizyczną krzywdę, powinieneś porozmawiać z osobą dorosłą, która udzieli ci pomocy, zanim stanie się coś złego.

EPIDEMIA PRZEMOCY

Ważne jest, abyś już na początku uświadomił sobie, że wiele osób ma podobne problemy jak ty. Agresja w szkole i na podwórku to niestety problem tak częsty, jak przeziębienie czy stłuczenie palca u nogi. Podróżuję po całym świecie i rozmawiam o tym zjawisku z młodzieżą. Gdziekolwiek jestem, prześladowanie to główny z tematów budzących niepokój. Młodzi ludzie w każdej szkole, w każdym mieście, w każdym kraju mówią mi, że cierpią fizycznie, psychicznie i emocjonalnie, ponieważ są szykanowani. Pewien nastolatek w Chinach wyznał, że ośmiokrotnie próbował popełnić samobójstwo z powodu prześladowań ze strony innych uczniów. Urocza mała Koreanka w Boise w stanie Idaho podeszła do mnie z płaczem po moim wystąpieniu na temat nękania i powiedziała: „Naśmiewają się ze mnie każdego dnia, bo jestem jedyną Azjatką w całej szkole".

Słyszałem podobne historie od ofiar prześladowań w Chile, Brazylii, Australii, Rosji, Serbii i w wielu innych krajach. Nękanie jest zjawiskiem powszechnym na całym

świecie i przybiera różne formy. Większości z nas znani są kilku-, kilkunastoletni dręczyciele, którzy grożą nam pobiciem, naśmiewają się z nas i nastawiają przeciwko nam przyjaciół. W przypadku dorosłych prześladowania mogą przybierać formę molestowania seksualnego lub dyskryminacji ze względu na rasę, religię, orientację seksualną lub niepełnosprawność. Gnębicielami bywają współpracownicy, szefowie, nauczyciele, trenerzy, wybranek lub wybranka serca – wszyscy, którzy nadużywają swojej władzy lub pozycji.

To smutne, ale ciemięzcami mogą być też rodzice. Samobójstwa to jeden z głównych problemów azjatyckiej młodzieży. Wiąże się to z tym, że wielu nastolatków odczuwa niewiarygodną presję, by dostawać jak najwyższe oceny, które mają zapewnić im miejsce w najlepszych szkołach i najatrakcyjniejsze, najlepiej opłacane stanowiska. To naturalne, że rodzice chcą, żeby ich pociechy sobie dobrze radziły, ale kiedy okazują miłość i wsparcie tylko wówczas, gdy ich dziecko odnosi sukces, to jest to forma prześladowania. Zdarzyło się, że rodzice przypalali córkę papierosami, ponieważ jej oceny nie spełniały ich oczekiwań. Jest to oczywiście sytuacja skrajna, ale podobne historie słyszałem w wielu miejscach na całym świecie.

Najczęstszym przejawem nękania są docinki i kpiny, których powodem jest czyjaś „inność". Wystarczy spojrzeć na mnie. Przez większą część swojego życia działałem na dręczycieli jak magnes. Słyszałem każdą możliwą złośli-

wość na temat mojej niepełnosprawności. Spotykałem się z okrutnymi szyderstwami. Nawet z groźbami pobicia.

Szykany bolą mimo wszystko.

Sytuacji nie poprawiało to, że gdy chodziłem do szkoły, moja rodzina kilkakrotnie zmieniała miejsce zamieszkania. Przenieśliśmy się z jednego kąta Australii w drugi, a potem wyjechaliśmy do Stanów Zjednoczonych i wróciliśmy. W każdej nowej szkole byłem nie tylko jedynym uczniem bez rąk i bez nóg, ale nawet jedynym dzieckiem na wózku. Kiedy przeprowadziliśmy się do Stanów, stałem się dla gnębicieli potrójnym celem: byłem jedynym dzieckiem w szkole bez rąk i nóg, jedynym na wózku *i* jedynym z australijskim akcentem.

Inny? *Kto? Ja?*

Jasne, wyróżniałem się z tłumu, a to, że często byłem nowy i nie miałem przyjaciół, czyniło mnie jeszcze łatwiejszym celem. Szybko jednak zdałem sobie sprawę, że prześladowcy zawsze znajdą powód, żeby kogoś nękać. Wysokie dzieci były dla nich „żyrafami", mądre wyzywali od „kujonów", a niskie – od „mikrusów". Gdyby istnieli ludzie idealni, gnębiciele pewnie wyśmiewaliby się z nich, twierdząc, że są „zbyt doskonali".

Szykany bolą mimo wszystko. Ich ofiary przeżywają prawdziwą męczarnię, która często zdaje się nie mieć końca. Przeszedłem przez to wszystko jako nastolatek i wciąż od czasu do czasu spotyka się z przejawami nęka-

nia, dlatego chcę cię uspokoić i ofiarować nadzieję. Możesz wznieść się ponad swoją sytuację.

WZNIEŚĆ SIĘ PONAD SYTUACJĘ

Bóg zesłał cię na świat, ponieważ cię kocha i ma pomysł na twoje życie. Dzięki Jego pomocy i wskazówkom zawartym w tej książce nauczysz się przypisywać prześladowcom taką rolę, na jaką zasługują. Nauczysz się, jak postępować, aby ich docinki i odrzucenie zupełnie cię nie obchodziły. Moje doświadczenia są dowodem, że każdy może wznieść się ponad szykany i prowadzić absolutnie wspaniałe życie. Ty również!

Aby pomóc ci zacząć pracę nad sobą, chciałbym zasiać w twojej głowie pewną myśl. Jest to oczywiście rażący przykład psychomanipulacji, więc jeśli chcesz się przed nią ochronić, nie krępuj się i zatkaj teraz uszy. Myśl, którą chciałbym polecić twojej uwadze, jest następująca: szykany są rzeczą straszną, ale mogą też otworzyć przed tobą nowe możliwości.

Wiem, co teraz ciśnie ci się na usta: *Nick chyba zwariował!* A jednak – jestem przekonany, że możesz sprawić, aby wredny dręczyciel stał się źródłem dobra w twoim życiu. Może zamiast pozwalać, by przeciwnik doprowadzał cię do szaleństwa, przygnębiał, nieustannie zaprzątał twój umysł i spędzał sen z powiek lub prześladował w snach, odwrócisz sytuację?

Szykany są rzeczą straszną, ale mogą też otworzyć przed tobą nowe możliwości.

Dręczyciele chcą się nad tobą znęcać. Zamiast się na to godzić, możesz potraktować ich jako osobiste źródło motywacji. Zbierz siły i nie daj się gnębić! Na kolejnych stronach tej książki będę pomagał ci wytwarzać „antygnębicielskie przeciwciała". Jest to proces, dzięki któremu zbudujesz wewnętrzną siłę, korzystając z wielu ze swoich zasobów, począwszy od najgłębszych myśli i uczuć – twojego serca i duszy – a skończywszy na sposobie, w jaki postrzegasz świat, podejmujesz decyzje i działasz. Aby stworzyć wewnętrzny system obrony przed gnębicielami, musisz:

1. zastanowić się, kim jesteś, aby żaden dręczyciel nie mógł tego podważyć ani wprawić cię w zły nastrój;
2. wziąć odpowiedzialność za swoje zachowanie i szczęście, aby prześladowcy nie mieli nad tobą żadnej władzy;
3. stworzyć silny system wartości, którym nie zachwieje żaden gnębiciel;
4. zbudować wewnętrzną strefę bezpieczeństwa, do której można powędrować myślami, by nabrać sił i dodać sobie otuchy;
5. nawiązywać bliskie relacje międzyludzkie, aby inni ujmowali się za tobą;

6. nauczyć się obserwować i kontrolować swoje reakcje na szykany;
7. zbudować solidny fundament duchowy, aby mieć w sobie pokój i odważnie stawiać czoła nękaniu;
8. potraktować prześladowanie jako lekcję, po której człowiek staje się mądrzejszy, silniejszy, bardziej pewny siebie i ugruntowany w wierze oraz lepiej przygotowany na nowe wyzwania;
9. wypracować strategię obrony przed dręczycielami, aby być gotowym na walkę z prześladowcami wszelkiego rodzaju;
10. nauczyć się empatii, żeby być świadomym potrzeb innych i zawsze, gdy to możliwe, służyć im pomocą w zmaganiach z szykanami.

Gdy wszystkie elementy układanki znajdą się na swoim miejscu, stworzysz własny system obrony przed dręczycielami i będziesz mógł wesprzeć mnie w zwalczaniu epidemii szykan, by nikt nie musiał cierpieć. Wspólnymi siłami – i z Bożą pomocą – położymy kres tej pladze!

Zbyt często zdarza się, że ofiary dręczycieli same stają się dręczycielami. Tak tworzy się błędne koło. Jednym z celów, jakie przyświecały mi przy pisaniu tej książki, jest przerwanie go. Najpierw ja pomogę tobie, a potem ty pomożesz mi i innym ludziom zaangażowanym w misję wyzwalania świata od przemocy rówieśniczej.

Jesteśmy w stanie tego dokonać. Możemy się zjednoczyć i uczynić świat miejscem wolnym od prześladowań.

W 2012 roku odwiedziłem szkołę na Hawajach, aby wygłosić mowę o nękaniu. Jakiś rok później jej dyrektor przesłał mi list, w którym pisał, że moja wizyta odmieniła jego placówkę. Poinformował, że od kiedy wystąpiłem przed jego uczniami, w szkole nie odnotowano ani jednego przypadku gnębienia!

Czytając moje słowa, wykonujesz właśnie pierwszy krok, aby dołączyć do grona uczestników tej kampanii. Kiedy skończysz ostatni rozdział, przekaż tę książkę innym. Podziel się płynącą z niej wiedzą ze swoim rodzeństwem, przyjaciółmi, rodzicami, nauczycielami i z każdym, komu twoim zdaniem może się ona przydać.

Jeżeli jesteś nastolatkiem, którego przytłaczają szykany w jakiejkolwiek formie, ta książka pomoże ci zrozumieć, że gra prowadzona przez dręczycieli ma pogorszyć twoją samoocenę, aby oni mogli poczuć się lepsi. Nie bierz w niej udziału. Uwierz natomiast nam – ludziom, którzy cię kochają – kiedy mówimy, że dla nas i dla Stwórcy masz ogromną wartość. Jesteś dziełem Boga, stworzonym na Jego podobieństwo. Jesteś piękny. Jesteś absolutnie wyjątkowy.

To nie oznacza, że nie masz wad, ale na tym właśnie polega piękno. Wszyscy jesteśmy doskonali i niedoskonali zarazem. Bóg stworzył nas takimi, ponieważ zarówno mocne, jak i słabe strony człowieka są piękne i czemuś służą.

Po lekturze tej książki będziesz mógł wyraźnie i z pewnością w sercu powiedzieć:

- Dręczyciele nie mogą mnie zranić ani przykleić mi etykietki, ponieważ sam wyrobiłem sobie zdanie na swój temat. Wiem, kim jestem i dokąd zmierzam.
- Nie pozwalam, aby ktokolwiek psuł mi nastrój. Biorę odpowiedzialność za własne szczęście.
- Mam niezachwiany system wartości i oparty na nim plan na swoje życie.
- Moja siła płynie z wnętrza i żaden gnębiciel nie jest w stanie pozbawić mnie wiary w siebie.
- Wiem, że moi bliscy i przyjaciele wstawią się za mną w każdej sytuacji, tak jak ja ująłbym się za nimi.
- Jestem świadomy swoich emocji, zwłaszcza złości oraz strachu, i kontroluję moje reakcje, bym potrafił myśleć i działać pozytywnie.
- Moje życie duchowe jest bogate i daje mi siłę. Wiem, że zostałem stworzony w określonym celu i jestem kochany bezwarunkowo. Tam, gdzie ja jestem słaby, mój Stwórca jest silny.
- Ilekroć staję przed wyzwaniem, zawsze znajduję coś pozytywnego, co mogę wynieść z całej sytuacji – także wówczas, gdy tym wyzwaniem są zmagania z szykanami.
- Zawsze, gdy to możliwe, wyciągam pomocną dłoń do innych, zwłaszcza do osób, które spotykają się z jakimikolwiek przejawami nękania.

Razem zbudujemy twój system obrony przed dręczycielami. Poczujesz się silniejszy niż kiedykolwiek i będziesz

lepiej przygotowany na wyzwania, jakie może postawić przed tobą życie.

Kocham cię!

Uwagi Nicka

- Przemoc rówieśnicza to globalna epidemia, więc jeśli stałeś się jej ofiarą, nie jesteś sam! Istnieje wiele źródeł, z których możesz skorzystać, by otrzymać pomoc.
- Jeżeli jakiś prześladowca obiera sobie ciebie za cel, nie ma to związku z twoimi niedoskonałościami. Powodem są problemy samego gnębiciela. Postaraj się więc nie traktować jego zachowania osobiście.
- Nie ma jednej niezawodnej strategii radzenia sobie z dręczycielami. Najlepiej będzie, jeśli postarasz się umocnić od wewnątrz i obmyślisz strategię radzenia sobie z każdą możliwą sytuacją, jaka może cię spotkać.
- Jeżeli zostaniesz zaatakowany, broń się, ale staraj się wyrwać tak szybko, jak to możliwe. Jeżeli masz powód, aby myśleć, że twój prześladowca zamierza zrobić ci fizyczną krzywdę, powinieneś porozmawiać z osobą dorosłą, która udzieli ci pomocy, zanim stanie się coś złego.

Bez rąk, bez nóg, bez możliwości obrony – jako nastolatek Nick Vujicic był często na celowniku szkolnych dręczycieli. Dlatego doskonale rozumie, jak to jest być ośmieszanym i poniżanym. Zna paraliżujące uczucie strachu, że to się nigdy nie skończy, wie, co to koszmary nocne i ból brzucha.

Żaden dręczyciel nie może dyktować ci tego, kim masz być!

Rówieśnicy wyśmiewali go i prześladowali za jego „inność", ale Nick nauczył się, że nie musi grać według reguł narzuconych przez szkolnych i podwórkowych agresorów. Ty także nie musisz biernie akceptować roli ofiary. W książce *Nie daj się gnębić!* Nick pokaże ci, jak zbudować skuteczny system obrony przed przemocą rówieśniczą.

- Stwórz swój wewnętrzny bufor bezpieczeństwa.
- Zbuduj system wartości, którym nie zachwieje żaden gnębiciel.
- Powiedz stop cyberprzemocy.
- Oprzyj swoje życie na solidnym fundamencie duchowym, który pomoże ci odważnie stawić czoła prześladowcom.
- Naucz się kontrolować swoje emocje i panować nad reakcjami.
- Pomagaj innym osobom zastraszanym i dręczonym przez rówieśników.

Jeśli zmagasz się z nieproszoną uwagą szkolnych dręczycieli, pamiętaj, że możesz poradzić sobie z tym wyzwaniem. Masz większą władze nad swoimi emocjami i nad swoim życiem, niż to sobie wyobrażasz. Skorzystaj ze wskazówek Nicka Vujicica – człowieka bez rąk i nóg, który sam mówi o sobie, że jest „obłędnie szczęśliwy"!

aetos

CENA 34,90 ZŁ PORADNIK

www.aetos.pl

ISBN 978-83-61097-51-8

9 788361 097518