

O sebakpresadzovaní

Poznám jednu piatačku, doma ju volali Kukulienka. Bola to veľmi dobrá žiačka, ku každému sa správala slušne a milo, aj sa dobre sa učila. Jedného rána to však vyzeralo tak, že sa jej za ten svet nechce ísť do školy. Predtým ráno skoro zobúdza sama svoj budík, aby nezabudol zvonieť, ba skoro bola ochotná miesto neho cingañ, aby bol celý byt na nohách a vypravil ju do školy... Tešila sa, že poleje kvety v triede, stretne spolužiačky, zotrie tabuľu, lebo to robila zvlášť rada. Bola totiž dosť neposedná a v škole sa až tak vyskakovať nedá... Učiteľka sa však tešila, že má vždy čistú tabuľu.

Ale toto ráno Kukulienka len ležala v postielke, budík sa už takmer vybral k nej, aby jej zacinkal do uška, lebo sa mu zdalo, že dievčatko ohluchlo. Ba mamka jej chcela skontrolovať ušká, či ich nemá náhodou niečím upchaté... Ale nie, dovidela jej až do samého stredného ucha, ba uvidela aj slimáka, ktorý jej zamával rožkami, veľmi pomaly, lebo slimáky robia všetko pomaly. Naznačil jej, že všetko je OK, tu sa počúva celkom bezchybne.

„Čo sa deje?“ Spýtala sa nehybného chrobáčka, na ktorého sa toho rána premenila jej inak veľmi neposedná dcérka.

„Mne sa nechce do školy - ja sa bojím...“ odvetila spod paplóna. Vtom zadrnčal mobilný telefón a dievčinka sa vyľakane odtiahla a skríkla:

„Nie, nechcem sa s ňou rozprávať!“

„Tak predsa počuje moja dcérenka“, spokojne si vzdychla mamička... A pomaly sa od nej dozvedela príbeh o dievčine z piatej B, ktorá vždy cez prestávku príde za ňou do triedy, hovorí jej nepekne veci a ráno jej telefonuje tie isté nepeknosti do telefónu...

„A ty sa k nej ako správaš?“, spýtala sa pre istotu mamička.

„Slušne, ja sa správam ku každému slušne“, uistila ju dievčinka.

I začala si mamička hlávku lámať, ako naučiť dcérenku slušne sa správať k slušným a ráznejšie k tým, čo o slušnosti nič nevedia, a neslušné slovíčka im z úst lietajú tak ľahko, ako keď slušný človek povie: „Dobré ráno prajem.“

Rozhodla sa teda, že okrem slušnosti naučí svoju dcérku aj ubrániť sa voči tým, čo sa nepekne správajú. Odborníci to nazývajú – sebakpresadzovanie, alebo úplne odborne asertivita.

Tu je niečo z rozprávania mamičky dcérenke na dobrú noc, miesto zvyčajnej rozprávky o Snehulienke...

„Ak si všimneš dievčatá a chlapcov vôkol teba, nie všetci sa správajú k druhým rovnako. Slušnosť je síce dobrá vlastnosť... hm... ale musíme si všímať, či sa aj okolie správa k nám dosť slušne, teda či si naše slušné správanie zaslúži. Sem tam sa vyskytujú totiž aj takí dobráci, ktorým možno káľať drevo na chrbte a preto ich druhí často využívajú. Takí veľmi radi vravia každému hneď „áno“, avšak povedať „nie“ ani za ten

svet nedokážu. A tak sa snažia každému vyhovieť, nikomu nič neodoprieť. Sú to medzi ľuďmi také OVEČKY. Takíto ovčí ľudkovia majú dojem, že tí druhí majú vyššiu hodnotu, než oni a oni sami veru ani nestoja za veľa.

Takú ovečku poznáme niekedy aj na prvý pohľad – sedáva schúlene, oči má sklopené, hovorí tichučko, hneď je ochotná každému pritakať, pozerá do zeme a zväčša nemá odvahu pozrieť sa do očí. Odborníci tomu vravia, že má podriaďujúci sa, alebo submisívny postoj.

„Ale ovečka je predsa dobré zvieratko, dáva vlnu, mlieko...“ zamudrovala Kukulienka.

„Nuž áno, samozrejme, ovečky majú svoje veľmi dobré vlastnosti, sú druhým užitočné. Aj títo tichí, ústupčiví ľudia, ktorí nikomu nepovedia nie, majú svoje prednosti, napríklad radi si vypočujú druhých, vedia sa vžiť do ich problémov a starostí, sú oddaní, obetaví dobráci, viac ako na seba myslia na tých druhých. Prispôsobia sa im, niekedy však len preto, aby sa tí druhí na nich náhodou nehnevali. Táto ich dobrota však môže byť na ich úkor, ak natrafia, na... na povedzme, na...“

„No, asi na vlka...“ uhádla Kukulienka.

„Práve tak, ako sa niektorí správajú ako ovečky, iní zasa radi vystrkujú pazúriky, skoro ako ozajstní VLČKOVIA. Správajú sa, akoby prišli z divokého lesa, kde asi neboli žiadne hodiny lásky k blížnemu. Neberú ohľad na nikoho, chcú mať všetko, každému prikazujú, ba niekedy sa správajú akoby za máčny máčik citu nemali. Vystupujú, akoby iba oni mali svoju hodnotu a iní nie. Radi presviedčajú druhých, že sú napríklad najkrajší, najmúdrejší, najšikovnejší, hoci neraz opak môže byť pravdou. Poznáme ich niekedy už na prvý pohľad – niekedy sa až príliš vypínajú, majú výhražný pohľad, ruky rýchlo zatnú v päst, o ničom nechcú diskutovať, vždy jedine oni chcú mať pravdu vo všetkom.“

Tieto dve pomenovania – Ovčí a Vlčí prístup, vymyslel jeden veľmi múdry pán, volal sa Erich Fromm. Odborníci ich však nazvali trochu zložito - ten ovčí prístup nazvali submisívny, podriaďujúci prístup, a ten Vlčí, nazvali agresívny. Každý však predsa vie z rozprávok, aký je rozdiel medzi ovečkou a vlkom.

„Ibaže - kto zo seba robí ovcu, toho môže zožrať vlk.“ - podotkla celkom múdro Kukulienka.

„ Nuž áno a to sa neraz stáva aj dobrákom od kosti, ak si nedajú pozor. Málokto vlčí typ má totiž na čele napísané – Pozor, zlý vlk!“

Pozná sa to zväčša iba tak, že ten, kto sa ocitne pri takom Vlčom človečikovi, začne sa o chvíľu cítiť trápne – niet tu núdze o urážky, bezohľadnosť, otravovanie, využívanie, zlobu akéhokoľvek druhu. Hoci si taký vlčkovský typ myslí, že to má medzi deťmi vyhrané, zanedlho zistí, že zúbky síce cerí poriadne, ale po čase sa mu každý radšej vyhne. Kto by stále počúval tie jeho chvastúnske reči, taký si veru nedáva ani pred ústa servítku...

Máva však svojím spôsobom rád ovečky, ale zväčša len preto, že poslušne sklonia šiju, ticho ho pretrpia a ani nemuknú.

Taká ovečka by sa teda mala pre istotu naučiť obliekať si aj iný kožúšok, než ovčí, aby sa vedela vlčíkom ubrániť. Vravíme tomu sebakpresadzovanie, odborne sa to nazýva ASERTIVITA.

Človek, ktorý je asertívny, teda primerane sa presadzujúci, pozná svoju hodnotu, ale zároveň uznáva aj to, že svoju hodnotu majú aj iní v jeho okolí. Je zdravo sebedomý a nedovoľuje druhým konať na jeho účet. Vie povedať otvorene, čo si myslí, povedať svoj názor, nie iba skloniť šiju, ako dajaká ovca z košiara. Pritom však nevybuchuje v hneve, ako nejaký divoch z pralesa, ani sa neskryje do najzadnejšieho kúta košiara, aby ho vlčík nezbadal. Pozná svoju hodnotu, a nedovolí, aby s ním zatočil nejaký vlčík – Tíčík, len preto, že na neho vyceril zuby...

Primerane sa presadzujúci človek i dieťa nevidí svoju veľkosť v tom, že zraňuje, uráža iných. Vie, že urážkami iba rozdáva svoje vlastné meno... A vie povedať aj nie, keď je to potrebné.

„No dobre, ale čo robí taký asertívny, keď zbadá v okolí nejakého toho vlčíka – Tíčíka a nechce dopadnúť ako nejaká ovca v jeho pažeráku?“ – spýtala sa Kukulienka.

„Nuž, musí sa na neho dobre pripraviť, abyže ho vlčík nezožral. Vymyslí si na neho pascu, alebo taktiku, jednoducho klepec, do ktorého sa sám chytí.

„Například?“ - nedala sa rečičkami odbiť Kukulienka.

„Taký vlčík medzi deťmi väčšinou nežerie detské ovečky doslova, ale žerie im nervy, alebo dobrú náladu, alebo im obhrýza sebedomie, zatieňuje im slniečko nad hlavou, zaťahuje nad ním mráčiky. Počká si napríklad na prestávku a začne zapárať:

„ Ty počúvaj, požičaj mi, chcem si kúpiť džús...“

Oslovený menom „Počúvaj“ však už vie, že vlčík si požičiava už tretí krát a žiadne peniaze nevracia. Každá bežná ovečka hneď sklopí hlavu, siahne do peňaženky a vytiahne pár korún, ktoré jej mama dala na cestu a naprázdno, smädne preglgne. Vlčíkovi zabľýskajú očiská, bude spokojný, možno jej aj povie, že je celkom fajn babka, v skutočnosti si však myslí „si teda riadna ovca na ostrihanie“.

Môže sa stať, že ovečka sa nesmelo pokúsi o odpor, ba aj zabéka niečo ako tichučké „nieééé“... Ale vlk má na to zvláštny ňuch, že aj v prítmí pozná, že sa jej trasie kožúšok od strachu a preto smelo, zaliečavo povie:

„Bola by si celkom fajn kamarátka, keby si mi požičala, ale takto si len obyčajná držgroška.“

A ovečka, aby nebola držgroška, otvorí peňaženku... Vlčík ju jednoducho nachytil slovíčkami; odborne sa tomu hovorí manipulácia.

Naša ovečka je však už tretí deň smädná len preto, že nevie povedať rázne „Nie“. Nuž mala by radšej rýchlo vyzliecť ovčí kožúšok, alebo ho aspoň riadne naježiť, vystrieť sa, pozrieť sa víčkovskému spolužiakovi rovno do očí a povedať:

„Už ti nepožičiam, ešte si mi nevrátil minulý dlh!“ Ale to už naozaj nie je žiadna ovečka, lebo sa vie zastať sama seba, pozná svoje práva, vie ich smelo presadiť a pritom, ako sme si všimli, nikoho neurazila. Napríklad nepovedala víčkovi, že je obyčajný žobrák, čo má hlavu ako bodlák... Zrazu naša poučená ovečka naježila kožúšok tak trochu vlčí a obhájila samu seba. Je sebavedomá, nečuší v kútiku, nedá sa len tak zahriaknuť, alebo nahovoriť na niečo, čo ani nechce.

Takú zmenu však Víčik neočakáva - možno skúsi povedať niečo ako:

„Pch, ty si ale riadna ťava, čo ti mama dnes nedala vreckové?“ Typický Víčik zväčša nevie, čo je to spisovná slovenčina, ani bontón, ale urážlivých slov vie habadej.

Typická ovečka by začala hneď vysvetľovať, či jej mama dala alebo nedala vreckové, alebo vyhovárať sa, že jej dnes dala malé vreckové, alebo že si zasa musí kúpiť zošit... Ponížene sklopí ovčiu šiju a poprosí o odpustenie - to takí Víčkovia radi vidia a hneď sa pustia posmelení do nového útoku.

Správne je však nič nevysvetľovať, iba povedať smelo svoj názor.

„Nie, naozaj ti nepožičiam, darmo to skúšaš...“

Ak pripojí víčik nejakú urážku, môžeme povedať napr.:

„Som rada, že si sa mi predstavila celým svojím menom – „Ťava“. Máš v našich končinách dosť nezvyčajné meno...“

V každom prípade, ak víčik zopakuje svoju žiadosť, nuž sa zahrajme na pokazenú gramoplatňu a opakujme si svoje:

„Nepožičiam ti, lebo mi dlhuješ...“ Tak sa totiž aj tá technika sebaapresadzovania volá – pokazená gramoplatňa.

Nemusíme pri tom nič vysvetľovať, máme právo sa sami rozhodnúť, ako chceme a nemusíme sa nejakému víčkovi zodpovedať. (Samozrejme, nenecháme si však pokaziť gramofón, keď hovoríme s rodičmi, či s pani učiteľkou, ktorí od nás chcú napríklad žiacku knižku, alebo čakajú, že vynesiem smeti.)

A keď si aj nabadúce víčik cez prestávku razí cestu k svojej obeti, aby si znova požičal, treba ho prekvapiť:

„Ty už zasa nemáš na džús, však? A kde máš klobúk, do ktorého zbieraš milodary na svoje pohostenie od spolužiakov, há?!“

Aj víčkovia sa vedia hanbiť, len si na to niekedy nemôžu spomenúť.

Ale nie všetci víčkovia si požičiavajú, niektorí nás obkľučujú, aby nás neustále kritizovali, lebo im to robí dobre. Pre tých si môžeme vymyslieť iný klepec - napríklad tváriť sa, že sme nič nepočuli. Môžeme začať hovoriť o niečom inom, akoby to, čo

povedal vlčik, bol iba vzduch. Tento „klepec na vlčika“ alebo taktiku môžeme použiť vtedy, keď nás vlčik napr. len tak kedykoľvek kritizuje, a vieme že na to nemá dôvod. Napríklad povie:

„Dnes si teda ale hrala nanič vybíjanú. Pozerala som sa na teba z tribúny a bolo to do popuku, ani raz si nikoho netrafila...“ – (Vlčik totiž môže byť aj dievčina, teda vlčica). Každá bežná ovečka by sa začala krútiť, že veru hrala možno naozaj zle, asi je asi naozaj nejaké nemešlo...

Ak sa však miesto toho, aby hneď vpadla do pasce kadejakému vlčkovi, na chvíľu zastaví, zamyslí sa, pochopí, že vlčik jej vlastne iba chce pokaziť náladu. Možno má zlý deň, možno jej závidí, že do medzitriedneho zápasu vo vybíjanej dali ovečku a nie jeho a preto ju aspoň chce skritizovať. A keby aj nemal čo, tak dôvod vymyslí. Preto je lepšie takéto slová si „akoby ani nevšimnúť“ a povedať miesto toho hocičo iné:

„Uhm, zajtra máme branné preteky, celkom sa teším, asi pôjdeme do lesa za školou, dúfam, že bude dobré počasie...“

A tvárime sa, akoby to, čo nám vlčik povedal, bol iba vzduch. Odborne sa tomu vraví selektívna ignorancia; selektovať znamená vyberať a ignorovať je nevšimáť si. Jednoducho to, čo sa nám nehodí, čo považujeme za číru zlomyseľnosť - si nevšímame. Akoby hlas takéhoto zlomyseľného vlčika nebolo počuť v našich nebeských ušiach.

Po chvíli to možno nášho vlčika prestane baviť. Načo by aj koval zlobu, keď si to nikto ani len nevšimne... Nezabudnime, že dobro musí niekedy vystrčiť aj pazúriky, aby ho nezhltoľ vlčik aj s ovčím kožúškom.

A ak si nevieme rady s vlčkami vôkol nás, obráťme sa na dospelých, určite nám poradia.

Pokračovanie rozhovorov s Kukulienkou o seba presadzovaní. Kde robila chyby Snehulienka

„Kde bolo tam bolo, za siedmymi horami, za siedmymi dolami, žila jedna kráľovná, zlá Macocha a tá mala dcérku Snehulienku...“ začala mamička svoje zvyčajné rozprávanie na dobrú noc. Ale Kukulienka nedala, dokončila príbeh za mamku:

„Áno, to poznám, jej akože dobrý vlastný otecko na rozkaz zlej kráľovnej ju zanechal v lese, aby Snehulienku zožrala divá zver... To teda ale bol otecko...“, povzdychla si Kukulienka, „Ešte že ten môj nie je ako z rozprávky...“

„Nuž áno, to bol asi otecko – ovečka, lebo tiež nevedel povedať kráľovnej rázne nie, poslúchol každý jej rozkaz“, dala jej za pravdu mamička. „Jednoducho sklonil šiju, stiahol opätky a povedal: Vykonám. Nie je však sám, čo splnil každý rozkaz, každý povel; takých ľudí bolo aj v histórii veľa. Mysleli si, že sú poslušní a pritom vlastne páchali tie najťažšie zločiny, nepýtali sa svojho vlastného svedomia pri tom poslúchaní. Napríklad počas druhej svetovej vojny tí, čo páchali vojnové zločiny v koncentračných táboroch, sa

obhajovali pred Norimberským súdom slovami: „Ja som len poslúchal rozkazy.“ A len preto, že boli poslušní voči komukoľvek, bolo zle – nedobre, nie s jednou Snehulienkou, ale s tisícami ľudí, ktorým už večer nik nemohol rozprávať rozprávky... Zodpovednosť však aj tak ostáva na nich, poslušných, ovčích ľuďoch, voči komukoľvek, a tak boli aj súdení.“

„Například Eichman, To sme sa učili v dejepise.“ - doplnila Kukulienka.

„A keby na to prišlo, aj rozprávkový otecko, ktorý poslúchol, páchal vlastne zločin na vlastnej dcérke, keď ju na rozkaz vyniesol do divého lesa nechal ju tam napospas zverom... A Snehulienka bola asi celá po ňom, lebo tiež každého poslúchla...“ doplnila dcérenka.

„Mala však trochu šťastia, to už v dobrých rozprávkach tak býva, inak by ju deti asi ani nechceli počúvať. - Nedostala sa do pazúrov divej zveri, ale do domčeka, kde bývali dobrí trpaslíčkovia. Hneď si všetci dobre porozumeli - boli celkom rovnakí, predhánali sa v dobrote, milote, hovorili veľmi spisovne, každý mal plno nielen pekných slov, ale i najskrytejších myšlienok a tie veru málokto vie prečítať. Ich chalúpkou sa ozýval spev, akoby tam žili samí anjelici... Ten spev však nanešťastie doľahol aj k uchu zlej kráľovnej. Tá počúvala nanajvýš tak tvrdé techno. Povedala si, že to šťastie musí prekaziť. Kým kráľovná vo svojom zrkadielku videla ich veselosť a šťastie, tak trpaslíci jej zlobu a závišť zo zistenia, že zasa nie je najkrajšia na svete, nevideli. Zlo zväčša vidí dobro, ale dobro nie vždy vidí zlo. Aj preto niekedy dobrí bývajú až veľmi dôverčiví. Tí horší niekedy vnímajú ich dobro iba ako niečo, s čím môžu zatočiť s úsmevom a pritom ani nie s dobrým úmyslom. Ale trpaslíkov, na rozdiel od kráľovnej figu borovú zaujímalo, či je Snehulienka najkrajšia na svete, ich zaujímalo viac jej srdiečko. Lebo – načo by im bola krásna dievčina, ak by mala srdce samý bobák a čiernu dieru bezodnú?“

„Takže vlastne Snehulienka bola dobrá, tak predsa nemohla robiť žiadne chyby“, zapochybovala Kukulienka pred spaním.

„Nie, doteraz nie, žila predsa medzi samými dobrými ľuďkami a tí si naozaj zaslúžili, aby im vždy, keď prídu domov, vyložila skoro srdce na stôl. Ale potom na dvere zakopal ktosi, kto si jej dobrotu nezaslúžil...“

„A prišiel zlý víčik - Tíčik, teda macocha, ale preoblečená za dobrú starenku.

„Áno, víčikmi sme si nazvali tých, ktorí zneužívajú dobrotu iných, využívajú ich, poškodzujú ich práva, odborne sa to nazýva, že sú agresívni. Zaklopala jej na dvere s tým najhorším zámerom - otráviť ju hrebeňom, opaskom, jablkom...“

„A Snehulienka zakaždým otvorila dvere a správala sa poslušne, tak, ako jej otecko - vykonám...“

„Nuž hej, asi to mali v rodine. Možno na prvý krát aj mohla uveriť sladkým rečičkám zlej kráľovnej. Ale prinajmenšom už po druhýkrát sa mali všetci v chalúpke trpaslíkov, kde boli všetci k sebe takí milí, spamätať. Ak by boli bývali trochu prezieraví,

možno mali poslať Snehulienku na kurz sebakpresadzovania, alebo asertivity, aby sa vedela smelo pozrieť zlej starej babe do očí a povedať jej: „Starenka, viem, že si prekonala dlhú cestu tmavým lesom, aby si predala svoje hrebene. Aj by som možno taký hrebeň rada mala vo vlasoch, ale vieš, mám s podobnými priekupníčkami veľmi zlé skúsenosti. Neotvorím ti dvere, aj keby si sa na mňa veľmi nahnevala. A vôbec, prečo predávaš svoj tovar v týchto pustých končinách? Máš na to vôbec povolenie; a od koho? A odkiaľ si nakúpila ten svoj tovar? Dávaj si pozor, lebo ak neodídeš od našej chalúčky, zavolám na teba lesnú políciu...!“

Ak by toto dokázala povedať, tak trpaslíci by miesto ako zvyčajne mŕtvej Snehulienky doma našli veselú dievčinu, ktorá by im rozprávala o tom, ako sa už vie ubrániť starenkám, ktorým spod ručníka vytŕčajú vlčie ušiská... Lenže v tom čase o kurzoch sebakpresadzovania v takom hustom lese nik ani nechyroval a tak to dopadlo tak, ako to dopadlo...“

„A navyše o lesnej polícii nik nechyruje ani dnes“, realisticky podotkla dievčinka. A dodala: „Mohla by to však byť sojka, tá svojím spevom vždy oznamuje, keď sa niekto približuje...“

„Keby sa vedeli v tej chalúčke lepšie obraňovať, teda boli by asertívnejší, nečakali by s rukami v lone ako ovečky na ostrihanie, ale vybral by sa napr. najstarší za kráľovnou a zakázal by jej čo len priblížiť k ich chalúčke, možno mohlo všetko inak dopadnúť...“

„Nuž a potom by sa musela vydať za niektorého trpaslíka, lebo princ by ju už nemal prečo zachraňovať“, sklamane dodala Kukulienka.

„Áno, v rozprávkach vždy príde nejaký princ, ale neraz to býva tak, že si aj taká Snehulienka musí zvoliť niektorého zo siedmich prítomných tu a teraz v chalúčke, aj keď sa jej zdá, že sú to možno trpaslíci. Lebo nechať sa otráviť kvôli tomu, že možno príde aj Princ...? V rozprávkach princ trafiť k domčeku aj v tom najhustejšom lese, ale v skutočnom môže nejaký vlčík, alebo závistlivá vlčica, pre istotu vytrhnúť turistické značky, princ zabľúdi a potom začne ten ohryzok z jabĺčka Snehulienku v hrdle riadne omínať...“

„Takže v tej rozprávke vlastne všetci nedokázali obhájiť svoje práva? Otecko neobhájil svoju dcérku, poslúchol zlú kráľovnú, nedokázal jej povedať nie. Čiže to ani nebol otecko, ale zbabelá ovečka, ktorá nevedela presadiť hlas svojho otcovského srdca. Aj Snehulienka bola vlastne iba obyčajná ovca, lebo vždy poslúchla starú ježibabu, bola dôverčivá a naivná. Trpaslíci tiež iba nečinne pozerali na jej opakované otravovanie. Keby naučili asertivite, sebakpresadzovaniu aspoň úbohú, zblúdilú, otravovanú Snehulienku, mohlo všetko dopadnúť inak. A čo princ, ten tiež robil chyby, tiež sa nevedel správať?“, spýtala sa dievčinka s nádejou v hlase.

„Nuž zdá sa, že medzi všetkými hrdinami rozprávky, ktorí nedokázali presadiť svoj názor, rázne povedať nie, on jediný vedel obhájiť seba, asi práve preto bol princom. Ved' bol zo všetkých aj najtvrdohlavejší - keď ho všetci presviedčali, že Snehulienka je mŕtva, on si trval na svojom, nedal sa presvedčiť nikým.“

„Takže on jediný je správny hrdina rozprávky, nebol veru žiadnou ovečkou, ktorá každému uverí, každému sa prispôsobí a nikomu nevie nič odoprieť a nebol ani nejaký vlčík - Tíčík, ktorý robí druhým zle, otravuje ich, zalieča sa im, až skončí ako úbohý záporný hrdina.“

„No, asi tak. Možno to mal jednoducho vo svojej kráľovskej krvi, alebo chodil na kurz sebakapitulácie. Obhájiť seba samotného, vyzliecť zo seba svoj ovčí kožušok a nebyť ani úbohým vlčíkom - Tíčíkom, sa totiž dá aj naučiť.“

Ak sme medzi samými dobrými ľuďmi, ani nám na um nezíde, že by sme to mohli potrebovať. Ale len čo vkročíme napríklad do trochu divšieho lesa, mali by sme sa naučiť naježiť podľa potreby sem - tam aj kožušok tak trochu vlčí. Vždy je lepšie zatvárať sa, že máme vlčie uši a či aj pazúriky a keď treba, vieme otvoriť aj veľikánske ale spisovné ústa. Je to vždy lepšie, akoby nám mal zožrať vlk hoci len dobrú náladu, sebavedomie alebo hocičo z toho, na čo máme právo my a nie ten dravec, čo ide na vec na úkor svojho okolia.

„Nebyť princa, ktovie, dokedy by sa všetci v tom lese otravovali. Darmo je, princ je predsa len princ. Ten by iste vedel povedať svoje aj tej otravnej spolužiačke, ktorá za mnou chodí z druhej B cez prestávku, kvôli ktorej sa mi nechce ísť do školy...“ podotkla Kukulienka.

„Nuž hej, iste by jej smelo pozrel do očí a sebavedome by jej povedal, čo si myslí a pritom by ju vôbec, ale vôbec neurazil, lebo potom by to nebol princ, ale obyčajný divoch. Ale možno sa to sám musel dlho učiť. Skúšal to po troške, až si na toto sebakapitulujúce správanie celkom zvykol, a už nemusel nikomu uhýbať, ani keď ...“

Vtom zazvonil mobilný telefón. Mamka pozrela na svoju Kukulienku, či nájde odvahu zdvihnúť telefón, keď volá jej otravná spolužiačka, alebo sa skryje ako vždy pod paplón. Náhle zdvihla rúčku a zobrala svoj osud do vlastných rúk:

„Ahoj, to si ty? Prepáč, teraz s tebou nemôžem hovoriť, práve mi mamka rozpráva niečo dôležité... Dobre, ale keď prídeš zajtra za mnou, nezabudni, že mi dlhuješ... Nie, už ti nepožičiam, lebo mi nevraciaš. Nie, som to stále ja, hoci asi takúto ma nepoznáš, však? Nemôžem už s tebou teraz hovoriť. Tak dobrú noc.“

Po skončení rozhovoru spýtavo pozrela na mamku, akoby chcela vedieť, či je s ňou spokojná. Už zaspávala, keď jej mamka pošepala do uška.

„Som rada, že mojej milej ovečke narástlo miesto bielej mäkkej kožušinky trochu princeznovské háro. Myslím, že vlčíkovia - Tíčíkovia si už nabudúce dajú pozor, aby si ťa ani náhodou nepohnevali, lebo sa mi zdá, že už nezohneš pokorne šiju, ale povieš im do

očí, čo si myslíš... A ak nie, nuž budeme sa učiť znova, to dúfam, stále menej cudzie slovíčko - asertivita, sebapredsadzovanie. Dobrú noc, moja princezná."

Kukulienka už zaspávala, keď ju mamička hladila po hlávke a zdalo sa jej, že už prestáva spinkať v klobku, smelo si v spánku kladie ruku na čelo a celkom nebadane sa usmieva.