



DR MELANIE JOY

PONAD
PRZEKONANIAM

WEGANIE, WEGETARIANIE
I MIĘSOŻERCY
PRZY JEDNYM STOLE

MARGINESY

Originally published by Roundtree Press
under the title *Beyond Beliefs*.

COPYRIGHT © 2017 BY Melanie Joy, Ph.D.

COPYRIGHT © FOR THE PREFACE BY Kathy Freston

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY Karolina Iwaszkiewicz

COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY

Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2019

Spis treści

Przedmowa ▶ **9**

- 1 Weganie, wegetarianie i mięsożercy w relacjach – problem i perspektywy ▶ **13**
- 2 Elastyczność – podstawa zdrowych relacji ▶ **29**
- 3 Zawieranie sojuszy – rozumienie różnic i przerzucanie mostów ▶ **67**
- 4 Systemy – ukryte tańce, które nadają kształt relacjom ▶ **99**
- 5 Karnizm – niewidzialny intruz w relacjach wegan z nieweganami ▶ **113**
- 6 Bycie weganką lub weganinem – życie i odnoszenie się do innych w sposób zrównoważony w niewegańskim świecie ▶ **143**
- 7 Rozwiązywanie konfliktów – zapobieganie konfliktom i radzenie sobie z nimi ▶ **179**
- 8 Skuteczna komunikacja – umiejętności praktyczne ▶ **215**
- 9 Zmiana – strategie akceptacji i narzędzia transformacji ▶ **251**

Załączniki ▶ **284**

Podziękowania ▶ **317**

Dla wegan i wegetarian, których troska i poświęcenie są prawdziwym darem dla naszej planety; mam nadzieję, że ta książka odda wam coś z tego, co dajecie światu. I dla waszych sojuszników.

I dla mojego męża, Sebastiana Joya – kolegi, którego podziwiam, drogiego przyjaciela, miłości mojego życia.

Przedmowa

Nie wiem, jak wyglądałoby moje życie, gdybym sześć lat temu nie spotkała Melanie Joy na jakiejś konferencji i się z nią nie zaprzyjaźniła. Znałam już wtedy jej znakomitą pracę o karnizmie i podziwiałam sposób, w jaki myśli o kulturze zjadania zwierząt. Udało jej się ubrać idee pączkującego ruchu społecznego w fascynujący psychologiczny wykład. Dlaczego – spytała – kochamy psy, jemy świnie i ubieramy się w krowy? Nakreśliła tym samym mapę krytycznego namysłu nad tym, czemu jedne zwierzęta lubimy, a inne zjadamy, i połączyła kropki. Pisała niezwykle sensownie, starała się przekonać czytelników, ale z szacunkiem zakładała, że są zdolni znaleźć własną drogę do bardziej etycznej diety. Wielka intelektualistka i znawczyni ludzkiej psychologii – tyle wiedziałam.

Tego pamiętnego dnia, kiedy poznałam Melanie, nie zdawałam sobie jednak sprawy, jak głęboko zawierzę jej niezwyklej zdolności patrzenia w moje zagubione serce i ubierania moich

zmagają w słowa. W tamtych czasach byłam żoną mężczyzny, którego przez wiele lat bardzo kochałam, ale z którym coraz mniej mnie łączyło. Gdy się z nim związałam, beztrudno jadłam steki i kurczaki i z dumą myślałam o sobie jako o mięsożernej Amerykance, więc kiedy zmieniło się moje spojrzenie na świat i produkty pochodzenia zwierzęcego, zaczęliśmy się od siebie oddalać. Nie była to niczyja wina, po prostu żadne z nas nie umiało już patrzeć na rzeczywistość oczami drugiego.

Zawsze znajdowałam pocieszenie w szczerych słowach, w końcu byłam pisarką – aż nagle zorientowałam się, że nie wiem, co mam prawo czuć i jak mogłabym wyrazić to, co się we mnie dzieje. Miałam wrażenie, że im lepiej zdaję sobie sprawę, iż moje powołanie ma coś wspólnego z tak zwanym świadomym jedzeniem, tym mniej jestem związana z mężem. Oczywiście mieliśmy też inne problemy, jak każde małżeństwo. Ale ten zasadniczy i zasmucająco nieprzewidywalny polegał na tym, że z czasem rozwinęliśmy zupełnie inne zainteresowania i światopoglądy, a zbyt duże i zbyt długotrwałe oddalenie sprawiło, że zaczęliśmy żyć poniekąd osobno. I w końcu, po długim okresie udręk i kłótni, postanowiliśmy się rozwieść.

Pod koniec tego etapu poznałam Melanie. Została moją doradczynią. Więcej – wyjaśniła mi moje własne serce. To jej zawdzięczałam słowa, które pozwoliły mi wyrazić siebie. Melanie, chcę to jasno powiedzieć, nie tylko pomogła mi zrozumieć, że mam prawo czuć to, co czuję, ale też delikatnie pokazała, pod jakimi względami mogłabym jeszcze dorosnąć i dojrzeć. Oczywiście nigdy nie powiedziała, że taki był jej cel – ale to właśnie zrobiła: dzięki niej rozwinęłam się jako człowiek, nauczyłam się okazywać więcej szacunku i miłości i stałam się cierpliwsza, skromniejsza i bardziej autentyczna.

Melanie ma rzadki dar ośmielania ludzi do mówienia prawdy i pomagania im w korygowaniu kursu, gdy błędzą. Takie nieustanne weryfikowanie sposobu, w jaki się myśli i rozmawia, samo z siebie prowadzi do tego, że relacje stają się głębsze i pojawia się w nich więcej bliskości i pełnowymiarowej miłości.

Po rozwodzie nawiązałam nowe przyjaźnie, nawet głębsze niż wcześniej, i znalazłam nową miłość. Mój partner, jeśli się nad tym zastanawiacie, nie jest weganinem (choć jest bardzo zaangażowany i prowegański), większość moich przyjaciół także nie jest weganami. Dla mnie weganizm jest sprawą zasadniczą, ale nie znaczy to, że mogę się zadawać tylko z weganami. Wręcz przeciwnie – bliskie kontakty z ludźmi, którzy myślą inaczej, uważam za ożywcze. Uczą mnie precyzji, otwartości i ciekawości. I kiedy jedno z nas podejmuje wysiłek, żeby lepiej zrozumieć drugie, gdy stara się przerzucić most pomiędzy naszymi przekonaniem – jeszcze bardziej kocham tę osobę. Miłość, jak się okazuje, jest ponad przekonaniem.

Miałam to szczęście, że Melanie była moją przewodniczką. Na stronach, które zaraz przeczytacie, znajdziecie to samo objawienie, ten sam dar: Melanie pomoże wam zrozumieć samych siebie i rozwikłać splątane emocje, które pojawiają się, kiedy w coś żarliwie wierzycie, a jednocześnie kochacie kogoś, kto nie myśli dokładnie tak samo. Poznacie siebie głębiej i nauczycie się wyrażać siebie jaśniej, dzięki czemu będziecie mogli poruszać się w relacjach – i w życiu – z większym wdziękiem i większą mądrością. Przygotujcie się, ta droga nie zawsze jest łatwa. W świecie, w którym wszystkie media podsycają polaryzację, a plemienne skłonności coraz bardziej nas od siebie oddalają, ta książka, wprost przeciwnie, skłania do budowania mostów.

Jak ponad osiemset lat temu dobitnie ujął to Rumi:

*Poza wiarą i niewiarą znajduje się przestrzeń,
tam spotkać się możemy...¹*

Ta przestrzeń to miłość. Ta przestrzeń to więź. A Melanie Joy oświetla nam prowadzącą do niej drogę.

KATHY FRESTON, 2017

1 W przekładzie Alberta Kwiatkowskiego (przyp. tłum.).

Weganie, wegetarianie i mięsożercy w relacjach – problem i perspektywy

Byla to uczta ze wszech miar godna pozazdroszczenia. Stół nakryto wspaniałą świąteczną zastawą – złotymi i srebrnymi sztućcami, lśniąca porcelaną – oprószono brokatem i ozdobiono stroikami ze świerkowych gałązek i czerwonych jabłuszek. Pokój wypełniało przyjemne ciepło ludzkich ciał i rozgrzanego piekarnika, w powietrzu unosiły się intensywne aromaty. Śmiech i dzwonięcie sztućców o porcelaną dopełniały wrażenia przytulności i bezpieczeństwa.

Ale Maria zdecydowanie nie czuła się bezpiecznie. W jej piersi pojawił się znajomy ucisk, jakby na sercu zamykało się imadło. Była przerażona. Jeszcze dwa lata temu czekała na te spotkania, na krzepiące poczucie bliskości, które zawsze z nich czerpała. Uwielbiała żarty towarzyszące rodzinnym rozmowom, przygotowywane przez rodziców domowe jedzenie, spotkania z dziećmi młodszego brata. I niezmiernie ją cieszyło, że Jacob, który od prawie dziesięciu lat był jej mężem, tak

dobrze się ze wszystkimi dogaduje. Ale teraz sprawy miały się zupełnie inaczej.

Siedziała przy świątecznym stole i czuła się dojmująco samotna. Rozmowa omywała ją, tak jak fale omywają morski brzeg, stała się szumem w tle. Maria zaczęła się wyłączać po krótkiej wymianie zdań z matką w kuchni. Zapytała, czy w purée ziemniaczanym dałoby się zamiast masła użyć margaryny, żeby ona, weganika, mogła je zjeść, a matka odparła, że to nie w porządku narzucać swoje przekonania pozostałym członkom rodziny, którzy chcą rozkoszować się tradycyjnymi potrawami.

Potem, podczas kolacji, zaczęły się zwyczajowe rozmowy o jedzeniu – o tym, jak najlepiej przyrządzić indyka i która część ptaka jest najdelikatniejsza, i o tym, że kiełbaski, z których zrobiono nadzienie, pochodzą z nowej miejscowej rzeźni, specjalizującej się w produkcji humanitarnego, organicznego mięsa.

– To znaczy, że Maria może je jeść, nie? – wtrącił jej brat, rodzinny błazen, jak zawsze. Na dźwięk swojego imienia Maria nadstawiła uszu. – Zgadza się, siostruniu? W sensie, że jeśli świnia z radością zgodziła się zostać przerobiona na kiełbasę, to wręcz należy ją zjeść. Tego by właśnie chciała. Gdybym to ja był taki smaczny, na pewno życzyłbym sobie, żeby mnie zjedzono!

Wszyscy wybuchnęli śmiechem, także Jacob, który zawsze był fanem charakterystycznego dla jej rodziny niewybrednego poczucia humoru.

Lęk Marii przerodził się w gniew. Przez cały wieczór broniła się przed sugestywnymi scenami zabijania zwierząt, które jej się przypominały, i pochłaniało to wszystkie jej siły. Patrząc na indyka, nadzienie i purée z masłem, nie widziała już jedzenia, jak dawniej. Widziała zwłoki, wydzieliny, udrękę. Widziała to, co zobaczyliby oni, gdyby potrawy zrobiono z psów i kotów. Musiała patrzeć, jak ludzie, z którymi kiedyś była tak blisko

i czuła się tak bezpiecznie, wkładając do ust te produkty cierpienia, jakby wszystko było w najlepszym porządku. I traktowali ją tak, jak gdyby to ona była szalona. W dodatku wiedzieli, że jest weganą, że to jedzenie ją przeraża i brzydzi – a mimo to wciąż gawędzili o nim, jakby jej tam w ogóle nie było. Gorzej – bawili się jej kosztem, śmiejąc się z tego, w co tak głęboko wierzyła.

Ale gryzła się w język, jak zawsze. Nie wiedziała, co powiedzieć, żeby nie wyjść na histeryczną ekstremistkę, za jaką ją uważali. Gdyby zwróciła im uwagę, że te żarty nie są śmieszne, usłyszałyby, że nie ma poczucia humoru i powinna wyluzować. Gdyby zmusiła się do tego, by śmiać się z nimi, sprzeniewierzyłyby się swoim wartościom i umocniła postawy wspierające zjadanie zwierząt. Ośmieszano ją, a ona nie miała jak się bronić – czuła się upokorzona.

Przede wszystkim nie chciała zawieść zwierząt. Jako ich ambasadorka, jedyna weganica przy stole, czuła, że musi podtrzymywać pozytywny obraz ruchu, żeby nie zmniejszać szans na to, iż pewnego dnia pozostali rozważą przejście na weganizm, i nie umacniać negatywnych stereotypów przedstawiających Marię i jej podobnych jako nadwrażliwych radykałów. Dlatego ukrywała swój wstyd, choć czuła się okropnie. Milczała bezradnie, powstrzymując łzy frustracji, upokorzenia i rozpacz, i wbrew sobie próbowała zaakceptować to, że jej rodzina po prostu taka jest, że taki jest świat. Wycofywała się i zamykała w sobie, coraz bardziej się od nich oddalając.

Ale chociaż pogodziła się z tym, że straciła więź z rodzicami i bratem, nie mogła znieść poczucia, że oddała się od Jacoba. Owszem, mąż na wiele sposobów ją wspierał, zgodził się na wegański dom i nie zamawiał mięsa, gdy wychodzili na kolację we dwoje. Ale zwyczajnie tego nie czuł. Tolerował jej weganizm, tak jak toleruje się czyjeś hobby, którego się w gruncie

rzeczy nie rozumie i do którego nie przywiązuje się większej wagi. I kiedy włączył się w rozmowę przy kolacji i pochwalił smak mięsa przyrządzonego przez ojca Marii, a potem śmiał się razem z jej bratem, poczuła się zdradzona i opuszczona. Poczuli się niewidzialni dla najważniejszej osoby w swoim życiu.

Nie po raz pierwszy zaczynała się zastanawiać, czy Jacob jest dla niej odpowiednim partnerem. Skoro wyznają tak różne wartości, może nigdy nie zdoła być z nim naprawdę blisko? Jak ma szanować kogoś, kto zjada niewinne zwierzęta tylko dlatego, że odpowiada mu ich smak? Jak ma być sobą przy kimś, kto nie widzi jednego z najważniejszych aspektów tego, kim Maria jest?

W drodze do domu prawie się nie odzywała. Była wyczerpana i przygnębiona i nie miała siły wyjaśniać, dlaczego poczuła się tak dotkliwie zdradzona, więc po prostu zamknęła się w sobie. Jacob zauważył jej wycofanie i zapytał, co jest nie tak. Odpowiedziała lodowatym „nie”, zszokowana, że w ogóle o to pyta.

Teraz on źle się poczuł. Zdawał sobie sprawę, że chłód Marii ma coś wspólnego z potrawami na świątecznym stole, ale nie był pewien, co dokładnie tak ją przygnębiło. Wiedziała przecież, że podadzą mięso. Zresztą tym razem było też mnóstwo rzeczy dla niej. Sam pomógł jej przygotować roślinną potrawę, którą wszyscy się zachwycali. Miała co jeść. A on jadł głównie wegańskie dania, choć w myśl ich umowy poza domem nie musiał tego robić. Więc co było nie tak?

Jacob czuł się dziwnie winny – jakby zrobił coś złego, ale nie umiał stwierdzić co. Znał to; odkąd Maria została weganką, często mu się to przy niej zdarzało. Jakby niezależnie od tego, jak bardzo starał się dostosować do jej nowego stylu życia, zawsze starał się za mało. Dwa lata wcześniej jadł mięso na śniadanie, obiad i kolację. Teraz prawie w ogóle nie sięgał po

produkty pochodzenia zwierzęcego. Mimo to żona wciąż była na tym punkcie niezwykle drażliwa; nawet jeśli nic nie mówiła, widział, że jest rozczarowana, bo Jacob nie jest weganinem.

Może, zastanawiał się, Maria nie potrafi już znieść widoku mięsa, może rosnąca wrażliwość kazała jej wytyczyć kolejną granicę. Za każdym razem, kiedy sądził, że żona dalej się nie posunie, wymyślała nową potrzebę, nowy problem. Najpierw przestała jeść mięso (oraz jajka i nabiał). Potem odmówiła przygotowywania ich. Teraz w ich domu produkty pochodzenia zwierzęcego w ogóle się nie pojawiały. I Jacob zawsze ustępował. Mimo pewnych oporów zawsze się w końcu dostosowywał. Chciał, żeby Maria była szczęśliwa, i do pewnego stopnia zgadzał się z tym, że lepiej ograniczyć spożycie mięsa, jajek i nabiału.

Ale teraz bał się, że to równia pochyła. Czuł znajomy ucisk w żołądku. Jak daleko to wszystko zajdzie? – zastanawiał się. Jak bardzo weganizm oddali Marię od niego? Czy nie nadejdzie taki moment, że przestaną do siebie pasować? Czy nie pojawi się jakaś potrzeba, jakiś zwyczaj, z którymi on nie da sobie rady? Czy Maria nie odrzuci go w końcu, nie uzna, że jest dla niej za mało etyczny?

Pragnął po prostu, żeby było tak, jak było, zanim została weganką, zanim każdy posiłek stał się walką. Oczywiście, mieli swoje kłopoty, ale przecież wszystkie pary jakieś mają. Czasami zaciekle kłócili się o rzeczy, które teraz wydawały mu się banalne, na przykład o to, czy mieszkać w mieście czy pod miastem albo na ile szczegółowo planować różne działania. Ale chociaż niekiedy ranili się nawzajem, wszystkie te konflikty zwykle po prostu wygasaly; w końcu jedno z nich męczyło się walką lub męczyli się nią oboje i przestawali naciskać. W przypadku weganizmu napięcie jednak nigdy nie spadało. Raczej rosło.

Zagniewany, zbity z tropu i smutny zerknął na żonę. Siedziała z zaciśniętymi ustami i patrzyła w okno niewidzącym wzrokiem. Jacob nie wiedział, jak uratować sytuację, i czuł żal do Marii, że stawia swoje przekonania ponad ich małżeństwem, więc również się wycofał. Jechali samochodem, siedząc obok siebie w głuchym milczeniu. Oboje czuli się nierozumiani, niedoceniani, zagrożeni i bardzo od siebie odlegli. I oboje zastanawiali się, czy kiedykolwiek zdołają do siebie wrócić, skoro dzieli ich różnica, której usunąć najwyraźniej się nie da.

UKRYTY KOSZT WEGANIZMU – ROZPAD RELACJI

Maria i Jacob nie są jedyni. Dla wielu ludzi przejście na weganizm jest jednym z najbardziej inspirujących wyborów w życiu. Ale taki krok zwykle ma swoją cenę – jest nią rozpad relacji. Ten ukryty koszt potrafi być bardzo przygnębiający, bolesny i szokujący dla wegan, bo krewni i przyjaciele często niechętnie reagują na ich nowy styl życia – oparty przecież na wartościach, które, jak się wydawało, także wyznawali. Sami nieweganie również wtedy cierpią.

Na szczęście ten rozpad nie jest ani nieunikniony, ani nieodwracalny. W rzeczywistości przejście na weganizm stanowi okazję do wzmocnienia więzi i zadbania o nie. Niektóre wyzwania pojawiające się w relacjach wegan z nieweganami wymagają ciężkiej, choć dającej dużą satysfakcję pracy, by stać się bardziej samoświadomym i dojrzałym emocjonalnie – do której mogliśmy nie czuć się zmotywowani, gdyby wszystko szło gładko.

Maria i Jacob nie zdają sobie sprawy, że to nie weganizm Marii jest przyczyną ich złego samopoczucia i oddalania się od siebie. Problem w tym, że, podobnie jak większość ludzi, nigdy

nie nauczyli się podstawowych zasad i nie nabyli podstawowych umiejętności niezbędnych do budowania bezpiecznych i bliskich związków – między innymi umiejętności rozmawiania o swoich odmiennych przekonaniach i potrzebach. Nie mają mocnych fundamentów, które pomogłyby im radzić sobie z nieuniknionymi trudnościami wiążącymi się z relacjami w ogóle, a ponadto muszą mierzyć się ze szczególnymi wyzwaniem, które pojawiają się, gdy jedna z osób jest weganą lub weganinem, a druga nie. Najistotniejszym z tych wyzwań jest taka postawa, czy też taki sposób myślenia, które sprawiają, że każda ze stron nieadekwatnie postrzega samą siebie i drugą osobę.

Dobra wiadomość dla Marii i Jacoba, i wszystkich ludzi pozostających w relacjach, w których jedna strona jest weganą lub weganinem, a druga nie – czy to rodzinnych, czy przyjacielskich bądź koleżeńskich, czy partnerskich – jest taka, że te trudne sytuacje da się przezwyciężyć. Kiedy zrozumiemy, co zrobić, żeby nasze związki z innymi były zdrowe i mocne, i nauczymy się wyłapywać postawy, które przejmują kontrolę nad naszym postrzeganiem, będziemy w stanie uczynić nasze relacje i nasze życie dużo lepszymi.

Weganie, wegetarianie i mięsożercy mogą się czuć, jakby żyli w różnych światach. Wielu z nich walczy o zrozumienie i szacunek dla swoich wyborów. Kiedy jednak próbują o nich rozmawiać, często spotykają się z postawami obronnymi lub atakiem. Powoduje to frustrację, a ta odbija się na relacjach. W rezultacie bliscy sobie ludzie – małżonkowie, partnerzy, przyjaciele, krewni – oddalają się siebie, bo nie wiedzą, jak poradzić sobie z dzielącymi ich różnicami.

Na szczęście jest na to sposób.

Melanie Joy, ceniona specjalistka od relacji międzyludzkich i psychologii jedzenia, dostarcza praktycznych porad, dzięki którym:

poznacie zasady budowania zdrowych relacji,
dowiecie się, jak skutecznie rozmawiać nawet na najtrudniejsze tematy,
zrozumiecie, w jaki sposób wybór diety wpływa na was i innych.



To idealna książka dla tych,
którzy chcą zadbać o swoje relacje, i dla tych, którym trudno
przeskoczyć różnice światopoglądowe.

Joy pokazuje, że o wszystkim można porozmawiać
i zawsze znajdzie się jakieś wyjście.

MARGINESY.COM.PL



9 788366 140677

cena 39,90 zł

PIŁRONAT MEDIALNY

978 FM
KAMPUS
KAMPUS
KAMPUS
KAMPUS
KAMPUS
KAMPUS
KAMPUS
KAMPUS
KAMPUS

vege



COMPATIA



w sprzedaży także

