

# Akcja (re)animacja słownika

W ramach wiosennych porządków zachęcam do akcji (re)animacja słownika, bowiem nasze życie jest uzależnione od słownika, którym się posługujemy. Swoimi ulubionymi zwrotami (najczęściej wypowiadany z nieświadomością skutków ubocznych!), sami siebie hipnotyzujemy na trwałe. Jeżeli hipnotyzujemy się pozytywnie – jest dobrze. Ale jeżeli jest inaczej...

Jeżeli hipnotyzujemy siebie pesymizm, bezradność, przeciążenia... sami przyciągamy określone zdarzenia, określone sposoby poddawania się problemom, określone nieskuteczne strategie na życie. „Myślimy tak jak mówimy, mówimy tak jak myślimy” – cytata ten mógłby pochodzić od Alicji z Krainy Czarów. Twoje życie zależy od tego w jaki sposób myślisz o zdarzeniach dziejących się w Twoim życiu i jak je nazywasz.

### Jak myślisz – tak odbierasz świat i tak działasz! Słowo jest cieniem czynu!

#### Pora na kilka przykładów.

Jak ludzie odpowiadają na zwyczajowe pytanie „Cześć, jak leci?”. Wielu reaguje w ten sposób: jakoś leci, lepiej nie mówić, stara bieda, ledwo wiąże koniec z końcem, tonę po uszy w długach, cienko przędę, mam na głowie same problemy, zarabiam grosze... Co ważne reagują tak nawet wtedy, kiedy obiektywnie sytuacja nie jest aż tak zła. Dlaczego tak robią? Z psychologicznego punktu widzenia jest to paradoksalne poprawianie samopoczucia i podwyższanie własnej wartości poprzez udział w grze „moje lepsze” – a dokładniej „moje nieszczęście lepsze”!

#### Jakie są zyski z tej gry?

Czujemy się lepiej, bo bardziej cierpimy... bo być może czujemy się jakoś wybrani w swoim nieszczęściu. A co to daje naprawdę? Permanentną autohipnozę! **Z czasem zaczynamy wierzyć w to, co mówimy: język przecież odzwierciedla nasze wartości i przekonania.** Nasza podświadomość skrzętnie rejestruje wszystkie te sygnały i dąży do potwierdzenia stanu, o jakim mówimy. Dąży do spójności myśli i świata zewnętrznego! Toteż nasza podświadomość stara się jak może, aby było tak jak myślimy, aby było „ledwo, ledwo”, abyśmy grzęźli w wybranej przez nas materii... bo skoro tego chcemy, to dlaczego nie? Niektórym bardzo trudno uwierzyć, że sami (na własną prośbę) reżyserują sobie życie poprzez język (słownik), z którego korzystają.

**Plemię żyjące na Nowej Gwinei nazywa siebie ASMAT, co znaczy „ludzie”. Obcych nazywa MANOWE, co znaczy „jadalni” lub „zwierzyna łowna”. Zastanów się co im to ułatwia i jakie rozwiązuje problemy moralne?**

#### Dokończ poniższe zdania:

1. Życie to nieustanna.....
2. Moja praca przynosi mi wiele.....
3. Mój szef to .....człowiek.
4. Moja rodzina jest jak .....
5. Młodość jest coraz.....
6. Ja jestem .....

**Zastanów się, w którym obszarze życia wiedzie Ci się najlepiej, a w którym stosunkowo najgorzej? Zrób zestawienie słów, zwrotów, metafor jakimi się posługujesz opisując swoje funkcjonowanie w tych obszarach? Czy nasuwa Ci się jakiś wniosek?**

Przeczytaj poniższe określenia, sprawdź które brzmią dla Ciebie dobrze, które Ci pasują?

**Życie jest:** ogrodem, tańcem, walką, grą, próbą, darem, świętością, sportem, malowaniem obrazów, muzyką, radością, tajemnicą, bólem, wielkim przypadkiem.

- Co się w Tobie zmienia, kiedy zaczynasz myśleć w ten sposób?
- Co by to dla Ciebie znaczyło, jakby życie było ogrodem?
- Jakby ten ogród wyglądał? Co można by tam zmienić? Jakie wprowadzić rośliny, jakie kolory, zapachy, jakie emocje? Może jakaś część ogrodu jest zaniedbana i wymaga większej troski, doświetlenia?

Określenia i metafory, którymi się posługujemy na co dzień w życiu są jak SITO lub FILTR, silnie warunkujący nasz osobisty sposób widzenia danej sprawy, przepuszczający tylko wybrane (pasujące) rozwiązania. Dzieje się tak, ponieważ nasz umysł ma tendencję do spójnego znajdowania uzasadnienia dla naszego każdego stanowiska! Aby stan, w który wierzymy był nieustannie potwierdzany.

#### Zatem metafora działa jak samospełniająca się przepowiednia.

Co ciekawe ma to także konsekwencje na większą skalę, na przykład dla rozwoju nauki. Dopóki wyobrażano sobie atom jako system słoneczny, istotnie zablokowało to postęp w badaniach. Ten, kto „przeskoczył” tę metaforę – uzyskał nawet za to Nobla!

Wyobrażenia tak samo mogą blokować rozwój człowieka w różnych aspektach jego funkcjonowania. Każda metafora to zestaw wbudowanych w nią przekonania oraz ukrytych możliwości rozwiązania. Jeśli mamy nieco odwagi warto popracować z naszymi ulubionymi powiedzonkami i sprawdzić, jak sobie kreujemy świat w danym aspekcie. Dla rozgrzewki podaję kilka autentycznych przykładów pracy:

#### ■ (Powtarzane wyrażenie) „Jak zwykle grzęznę w bagnie problemów”

OPIS – CO SIĘ DZIEJE?: Bagno wciąga. Mogę się tylko poddać. Każdy ruch pogarsza sytuację, czuję strach i bezradność...

PYTANIA ANALIZUJĄCE STAN RZECZY: Czym jest to bagno dla Ciebie? Co otacza to bagno? Czego się możesz uchwycić? Może jest gdzieś jakaś kępka traw, którą możesz złapać? Potrzebujesz kija do wyciągnięcia i zmiany trasy, aby omijać bagniste tereny.

PYTANIE ZASADNICZE: Co może być tym kijem? Kto ci może go podać? Czego się nauczyłeś o sobie (wpadając w owo bagno)? Jakiej umiejętności są ci niezbędne, aby z tego wybrnąć? Czego się musisz nauczyć?

#### SUGESTIE WSTĘPNE:

Zrób mapę własnych problemów. Miej odwagę przyznać się do tych najważniejszych! Dokonaj priorytetyzacji problemów. Zastanów się po kolei nad ich wzajemnymi powiązaniami. Pomyśl o najlepszych rozwiązaniach, zamiast kreować nowe trudne sytuacje i hipnotyzować się ich ilością. Zamień problemy na wyzwania i lekcje życiowe. Bądź bardziej asertywnym...

#### ■ (Powtarzane wyrażenie) „Moje małżeństwo wisi na włosku”

OPIS – CO SIĘ DZIEJE?: Za chwilę wszystko się zerwie i rozleci... Boję się, nie wiem co robić!

PYTANIA ANALIZUJĄCE STAN RZECZY: Po czym poznasz, że tak się dzieje? Od kiedy tak jest? Co się wtedy zmieniło? Co jest tym włoskiem – co was jeszcze trzyma razem?

PYTANIE ZASADNICZE: Jakiej potrzebujesz „odżywkę”, aby wzmocnić tę więź? Co mógłbyś zrobić, gdybyś chciał? Gdzie szukać innych zaczepów? Co może skleić tę sytuację?

Każda metafora powołuje (konkretyzuje) określoną rzeczywistość w warstwie fabularnej (logika zdarzeń), psychologicznej (logika emocji), estetycznej i etycznej. Wejźdź w swoją metaforę, a zrozumiesz bajkę, którą się hipnotyzujesz! Wtedy na pewno ją zmienisz... oby na lepsze!

#### Co można jeszcze zrobić?

Można nasze ulubione wyrażenia pozamieniać na inne o mniejszym ładunku destrukcji, a najlepiej na takie, które mobilizują do działania. Prze-

czytaj propozycje zamiany wyrażen w tabelce ponizej. Czytaj i wyobrazaj sobie dokladnie (jak najdokladniej!) sytuacje, ktore powoluja okreslone slowa:

#### Warianty opisow tego samego stanu rzeczy

| Stan              | mozliwosc nr 1   | mozliwosc nr 2   |
|-------------------|--|--|
| 1. zmeczenie      | Padam z nog<br>Umieram ze zmeczenia                                    | Musze podladowac baterie<br>Potrzebuje chwili wytchnienia  |
| 2. zdenerowanie   | Zzera mnie trema<br>Na pewno nie dam rady                              | Czuję pewne podniecenie<br>Muszę się wziąć w garść   |
| 3. gniew          | Rozsadza mnie gniew<br>Zaraz go zamorduje                              | To mnie mocno irytuje<br>Muszę odetchnąć   |
| 4. panika         | Wpadam w panike<br>Czuję, że nic się nie da<br>zrobic. Tylko spokojnie | Taki stan (rzeczy) mocno<br>mnie martwi  |
| 5. niezadowolenie | Mam tego dosc<br>To nie ma sensu                                       | Jestem w fazie szukania<br>nowych rozwiazan<br>O co naprawde mi chodzi?                                |
| 6. krytyka        | On mnie dobija<br>To glupek  | On nie dobiera wlasciwych slow<br>– spokojnie, kazdy bladz.<br>Poslucham, przemyśle, podziekuję        |
| 7. lek            | Na pewno mi się nie uda  | Potrzebuje na to zgromadzic<br>cala swoja energie<br>Raz kozie śmierć!                                 |
| 8. smutek         | Wszystko jest bez sensu  | Dopadla mnie chandra.<br>Pozwolę sobie posmucic się<br>ze dwie godziny...<br>A od jutra zacznę na nowo |
| 9. porazka        | Jestem do niczego  | Potrzebuje obmyslic nowa<br>strategie dzialania  |
| 10. zazdrość      | On to ma szczescie   | Jak on potrafi, to ja tez!   |

Jeśli używasz zwrotów z drugiej kolumny – zastanów się co ci to daje? Co ci to ułatwia? Czego pozwala unikać? Te zwroty są jak strzały w samego siebie, w samo serce.

#### Czemu strzelasz w siebie?

Przeczytaj uważnie możliwości nr 2 – są dziwne, śmieszne? Przyjrzyj się im dokładnie. Być może zauważysz, że zawierają one w sobie małe programy działania lub pozwalają na wypuszczenie powietrza i obniżenie

negatywnych, demobilizujących emocji. A człowiek tak mówiący (myślący) czuje się na pewno dużo lepiej!

**Weź pod lupę swój język. Przyjrzyj się swoim ulubionym metaforom. Zrób remanent w swoim słowniku. Pamiętaj, że słowa niosą znaczenia, więc nie rzucaj słów na wiatr – bo tak się dzieje – jak myślisz i mówisz!**

#### Słownik malkontenta

Wśród rozmaitych strategii językowych, które wykorzystujemy do porozumiewania się z innymi, z psychologicznego punktu widzenia, można wyodrębnić tzw. leniwy język. Jest to język uproszczeń, zniekształceń, generalizacji, kasowania informacji, wyolbrzymiania itp. Będziemy po kolei omawiać te „skrótowe” językowo-myślowskie, oczywiście wraz z konsekwencjami dla procesu skutecznego porozumiewania się!

Zacznijmy od kilku najbardziej popularnych, charakterystycznych wyrażen dla konwersacji malkontentów: nigdy, zawsze, każdy, wszyscy, nikt.

#### ■ „Zawsze się mnie czepia, zawsze ma do mnie pretensje”

Jest to przykład zniekształcenia i generalizacji. Nie może być prawdą, że ktoś „zawsze się czepia”, cały czas. A zawsze znaczy zawsze, bez chwili wytchnienia, cały czas. Zastanów się: co ten ktoś robi konkretnego, co odbierasz jako „czepianie się”, czego to zachowanie dotyczy, na czym polega? Skonkretyzuj o co chodzi w tej sytuacji a ułatwisz i sobie i innym.

Wyjątek: „Globusy zawsze kurzą się od góry”

#### ■ „Nigdy nie można się z tobą dogadać”

Tak jak wyżej, przykład na zniekształcenie i generalizację. Na pewno wiele razy udawało się dogadać, chociażby w kwestii ustalenia jakim mamy dzień tygodnia, która godzina... A nigdy znaczy nigdy – przez 24 godziny na dobę i 365 dni w roku. Pomyśl kiedy dokładnie nie można się dogadać, w jakich sprawach, może chodzi o pewną porę dnia?

Wyjątek: „Nigdy nie mów nigdy”

#### ■ „Każdy ma do mnie pretensje. Jestem do niczego”

Tu mamy do czynienia z wyolbrzymieniem i twierdzeniem. Czy faktycznie każdy ma do tego kogoś pretensje? Chińczycy też? Każdy to znaczy wszyscy, cała ludzkość. Kto dokładnie ma do Ciebie pretensje? Może uda się odjąć oprócz Chińczyków, także mieszkańców innych kontynentów, miast i miasteczek? O co dokładnie chodzi? O jaką sprawę?

Wyjątek: „Istotą każdej relacji jest uczenie się”

#### ■ „Nikt mnie nie rozumie”

Dobry przykład zniekształcenia i kasowania informacji. Nikt to znaczy nikt, ani jedna osoba. Czy nikt cię nie rozumie nawet jak kupujesz masło w sklepie? Kto dokładnie cię nie rozumie? Na czym zrozumieniu ci zależy?

Wyjątek: „Nikt nie jest właścicielem świata”

**Dbaj o swój język i świat,  
który tworzysz – dbaj o siebie!**

*Dzieci w dzisiejszych czasach są tyranami.*

*Stawiają opór rodzicom, pożerają ich jedzenie i tyranizują nauczycieli*

*(wypowiedź przypisuje się Sokratesowi, ok. 420 roku p.n.e.)*

LITTERA DOCET, LITTERA NOCET  
SŁOWO UCZY, SŁOWO SZKODZI