

Licz się ze słowami!

Artykuł ukazał się w piśmie Charaktery w 2001 roku.

Czy pamiętasz, jak czytałeś jakąś fascynującą książkę lub słuchałeś zajmującej opowieści. Mogłeś się wtedy czuć jakbyś uczestniczył w akcji, a nie w otaczającej cię rzeczywistości. Tak jakbyś przeniósł się w czasie i przestrzeni będąc w pełni zatopiony w akcję tej opowieści. Możesz doznawać wielu wrażeń, odczuwać ciepło, zapachy i mieć inne zmysły zaangażowane tylko pod wpływem słów. Słowa wywołują nie tylko reakcje emocjonalne i percepcyjne, ale oddziałują na nas na poziomie biologicznym, wywołując zmiany fizjologiczne zmieniając chemię naszych mózgów i ciał. Pod wpływem dramatycznych opowieści nasze serce może przyspieszyć pracę, albo może nas oblać zimny pot, tak jakbyśmy znajdowali się w opisywanej sytuacji. Czytając opisy potraw, możemy poczuć ich zapach a nawet smak i ślina może napłynąć nam do ust. Po usłyszeniu obelg, czy wyzwisk jesteśmy gotowi do walki. Po usłyszeniu niektórych słów wypowiedzianych przez bliską osobę możemy czuć się „wniebowzięci” lub pełni bólu i goryczy. Niektóre słowa stają się źródłem inspiracji, po usłyszeniu innych, nie chce się nam żyć. Taka jest moc słów. Słowa wpływają na naszą fizjologię. Zdrowe słowa mogą poprawić nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Niezdrowe słowa niszczą nas i ludzi wokół nas. Największą moc mają słowa, które używamy w swym nieustającym dialogu wewnętrznym do opisu samych siebie, czy zjawisk zachodzących wokół nas. W tym artykule skupimy się nad wartością zdrowotną słów – zdrową semantyką.

ZDROWA SEMANTYKA

Jednym z pionierów obserwujących wpływ semantyki na nasze zachowanie był nasz rodak Alfred Korzybski. Polski inżynier, który po emigracji do Stanów Zjednoczonych przysłużył się głównie światu swym zaangażowaniem w badaniach nad semantyką, twórca ruchu semantyki ogólnej (general semantics) i do dzisiaj mający wielu następców. Teoretycy i praktycy terapii poznawczo-behawioralnych jak Albert Ellis i Maxie C. Maultsby Jr. zainspirowani wnioskami Korzybskiego, zastosowali je w swych terapiach.

Wszyscy mamy wiele niezdrowych nawyków językowych w naszym dialogu wewnętrznym. Nabyliśmy te nawyki nieświadomie (jak większość nawyków emocjonalnych) i dotychczas nie kwestionowaliśmy ich słuszności, dlatego też możemy być nieświadomi ich posiadania. Jednak w dalszym ciągu nawyki te mogą mieć potencjalnie negatywny wpływ na nasze zdrowie emocjonalne. Ten rozdział pomoże ci zidentyfikować najczęstsze niezdrowe nawyki językowe. Czytając ten rozdział możesz myśleć, że przedstawione tutaj argumenty i przykłady są “tylko semantyką.” Jednak w kontroli emocjonalnej wszystko jest semantyką.

Jak się to dzieje? Słowa, które do siebie mówimy o nas samych albo o naszym otoczeniu są przeniesione z lewej półkuli mózgowej do prawej (która nie może przetwarzać zaprzeczeń i interpretuje dosłownie znaczenie tych słów). Następnie w prawej półkuli mózgowej te słowa są przetwarzane na naszą wewnętrzną wirtualną rzeczywistość – wewnętrzne odzwierciedlenie świata, które z kolei decyduje o naszych reakcjach emocjonalnych i zachowaniu. Słowa, które używamy zarówno wewnętrznie jak i zewnętrznie, mają moc, by dramatycznie zmienić sposób, w jaki doświadczamy świat wokół nas.

Proponuję czytelnikom zastosowanie poniższych przykładów do siebie. Terapeuci mogą znaleźć tutaj znakomity materiał możliwy do szybkiego i nie wzbudzającego oporu zastosowania niezależnie od uprawianej terapii. W pracy z różnymi grupami ludzi, od świata businessu, po więźniów, od zespołów menedżerskich po oddziały psychiatryczne stwierdziłem, że zastosowanie zdrowej semantyki jest najłatwiejszym sposobem poprawy skuteczności pracy i komunikacji w zespołach, a także doskonalenia terapeutycznego środowiska w ośrodkach oraz oddziałach leczniczych. Zdrowa semantyka okazała się być szczególnie pomocna w mojej pracy z osobami dotkniętymi poważnymi chorobami jak nowotwory złośliwe, AIDS, stwardnienie rozsiane i inne. Zapoznanie chorych i ich bliskich z jej zasadami oraz stosowanie w życiu codziennym przynosiło pożądane zmiany.

Zastanówmy się nad kilkoma częstymi ale niezdrowymi nawykami semantycznymi. Możesz zauważyć, że brakuje tutaj słów „powinno” i „nie powinno.” Zostawiłem je sobie na inną okazję.

TO MNIE DENERWUJE

Często mówimy: “to mnie denerwuje,” „tamto mnie złości,” “on mnie przestraszył,” “oni mnie uspokoili,” “ona mnie uradowała” itd. Jednak tak na prawdę „to,” “on,” “ona,” czy “oni” nie powodują żadnych uczuć. Ty sam poprzez swoje myśli, przekonania i postawy o “tym,” “nim,” “niej,” czy “nich” tworzysz te uczucia. Nie jest to nowa idea. W Biblii jest napisane : “Jak myślisz w sercu, taki jesteś.” Filozofia stoików uczyła nas dwa tysiące lat temu, że to nie fakty powodują nasze zdenerwowanie, ale nasze przekonania o nich. Gdyby tak nie było, to wtedy w sytuacjach, gdy inni ludzie “denerwują cię” albo jakieś zdarzenia “wywołują u ciebie depresję lub przygnębienie” po to, by czuć się lepiej, musiałbyś móc kontrolować te wszystkie osoby i sytuacje wokół siebie. Byś musiał zmienić wszystkie “to,” “on,” “ona,” “oni,” co nie byłoby możliwe. Na całe szczęście jedyną rzeczą, którą musisz zmienić, by poczuć się lepiej, jest zmiana własnych przekonań o tym, co “to,” “on,” “oni” zrobili lub powiedzieli. Początkowo może być ci trudno wziąć za to odpowiedzialność, ale na dłuższą metę pozwala ci to zachować energię i żyć szczęśliwie niezależnie od niepożądanych zdarzeń wokół ciebie.

ZAWSZE LUB NIGDY.

Jak mawiał Alfred Korzybski zawsze i nigdy nie odpowiadają rzeczywistości i należy “zawsze pamiętać, by nigdy ich nie używać.” Słowa takie jak “zawsze” i “nigdy,” podobnie jak inne uogólnienia: “wszystko” – “nic,” “wszyscy” – “nikt,” są absolutystycznymi stwierdzeniami i rzadko, jeżeli wogóle i kiedykolwiek, odpowiadają rzeczywistości. Możemy czasami stwierdzić: “nikt mnie nie lubi,” albo “ja nigdy nie osiągam tego, co chcę.” Ale gdy spojrzymy na to zgodnie z rzeczywistością, to zobaczymy, że takie stwierdzenia są przesadne. Niestety wiele osób powtarza je bardzo często i po pewnym czasie zaczynają wierzyć w nie. Bez zdawania sobie z tego sprawy postrzegają świat poprzez te przesadne uogólnienia. Ich mózg zaczyna zbierać dowody na to, o czym są już przekonani, że “zawsze,” “nigdy,” “wszystko,” “nic,” “wszyscy,”

“nikt.”.. Mimo woli mogą spowodować, że też ich środowisko i ludzie wokół nich będą potwierdzali te przekonania. Jeżeli będziesz wszystkim powtarzał, że nikt cię nie lubi – uważaj, bo możesz sprawić, że coraz mniej osób będzie chciało przebywać w twoim towarzystwie. Ale pamiętaj, nawet wtedy, możesz ty sam się lubić, a przecież jesteś kimś.

PORAŻKA PRZEGRANEGO NIEUDACZNIKA

Nie ma takiej rzeczy jak *porażka*. Jest to raczej niepożądany *rezultat* lub *wynik*, którego nie chcieliśmy. Jednak, mimo, że możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, często mówimy sobie, że odnieśliśmy “porażkę,” albo jeszcze gorzej – mówimy o samych sobie, że jesteśmy *przegranymi nieudacznikami, do niczego, ślamazarami*, itd i „nic nam nie wychodzi.” To pojęcie jest tak naładowane negatywnymi skojarzeniami, że szczerze myśląc, że jest się “przegranym nieudacznikiem odnoszącym same porażki,” automatycznie wywołujemy w sobie silne negatywne emocje. Nawykowo reagujemy negatywnymi emocjami na te słowa. Dlatego unikając słów “porażka” czy “przegranym” w odniesieniu do siebie samego lub rezultatów własnych działań poczujesz się znacznie lepiej. Ponadto nazywanie siebie samego “przegranym” czy “nieudacznikiem” odnosi się do całej twojej istoty jako osoby, której naturą jest przegrana, porażki i niepowodzenia raczej niż kogoś, kto nie osiągnął pożądanego wyniku w pewnych sytuacjach.

Jeżeli jednak powiesz “wynik” lub “rezultat,” będziesz bardziej właściwie i zdrowiej opisywał rzeczywistość, że twoje działania nie prowadziły do pożądanego wyniku. Nie będziesz przy tym odnosił się do siebie w sposób negatywny. Zastępując słowa „przegrana” czy „porażka,” słowami „wynik” albo „rezultat,” możesz lepiej widzieć związki przyczynowo-skutkowe twoich działań i nauczyć się czegoś z osiągniętego, choć niepożądanego wyniku. Nazywanie siebie “przegranym” lub “nieudacznikiem,” czy poczucie bycia ofiarą tego co się wydarzyło, w niczym ci nie pomoże. Poczucie bycia ofiarą, myślenie, że jest się nieudacznikiem, przegranym lub, że się odniosło porażkę, uniemożliwia uczenie się. Natomiast gdy spojrzymy na to zdarzenie jako niepożądany rezultat naszych działań, możemy zobaczyć, jak w przyszłości możemy inaczej działać i

temu zapobiec i osiągnąć pożądane rezultaty. W ten sposób możemy najskuteczniej i najszybciej uczyć się na błędach.

Edison przeprowadził ponad 10 000 prób, zanim znalazł właściwe włókno do żarówki. Po pięcioletniej próbie złośliwy dziennikarz w wywiadzie z Edisonem stwierdził, że pięć tysięcy *porażek* powinno wystarczyć, by potwierdzić to, co wszyscy uważali za niemożliwe. Edison mu odpowiedział, że to nie było pięć tysięcy porażek, - to było pomysłne odkrycie pięciu tysięcy sposobów, w jaki nie należy budować żarówki. Dobrze, że nie nazwał siebie "nieudacznikiem" i nie zaniechał dalszych prób, w przeciwnym razie możliwe, że czytałbyś ten artykuł przy świecach. By osiągnąć pożądany rezultat, Edison nie powtarzał ciągle tego samego eksperymentu. Tak samo ty, jak chcesz osiągnąć inne, bardziej pożądane rezultaty, nie możesz wszystkiego robić tak, jak dotychczas. Edison powiedział: „Tak nazywane porażki są niczym innym jak wskazówkami właściwego kierunku tym, którzy chcą się uczyć.”

Nieosiągnięcie pożądanego wyniku nie oznacza, że jesteś przegranym nieudacznikiem. Oznacza tylko, że nie dokonałeś wszystkich koniecznych kroków, żeby nastąpił pożądany wynik. Podobnie uczynienie głupiej pomyłki nie czyni ciebie głupim, potwierdza tylko, że jesteś omylną istotą ludzką, jak wszyscy ludzie. Wszyscy ludzie są omylni, dlatego popełniają błędy. Błądzenie jest nie tylko rzeczą ludzką, ale jest także twym prawem. Gdy przestaniesz nazywać się "nieudacznikiem," a zamiast tego używać określenia "omylna istota ludzka" unikniesz negatywnych emocji, które często zwiększają ilość pomyłek, a nie zmniejszają je. Bill Gates, twórca Microsoft i jeden z najbogatszych ludzi na świecie, nie zatrudnia w swojej firmie nikogo, kto w przeszłości nie odniósł poważnej porażki. Osoby, które potrafią się "pozbierać" po porażce, są tymi, którzy osiągają najwięcej sukcesów. Czy nazwałbyś nieudacznikiem koszykarza, który w swojej karierze chybił 9000 razy, przegrał 300 meczy? W dodatku 26 razy zespół zaufał mu, podając piłkę w decydujących ostatnich sekundach meczu, a on nie trafił i zamiast zwyciężyć, jego drużyna przegrała? To Michael Jordan – koszykarz wszechczasów. Walt Disney został wyrzucony z pracy za „brak pomysłów i talentu,” wiele razy zbankrutował zanim stworzył myszkę Mickey i Disneyland.

NIE MOGĘ, TO JEST NIEMOŻLIWE

Jak już twórca pierwszego masowo produkowanego samochodu Henry Ford twierdził, w momencie kiedy mówisz sobie “nie mogę tego zrobić,” masz rację. Ale także masz rację, kiedy szczerze mówisz “mogę to zrobić.” W obu przypadkach masz rację, ponieważ wiemy, że nasz mózg rozumie oraz przetwarza nasze słowa w sposób dosłowny i zaczyna zbierać dowody potwierdzające takie spojrzenie na świat. Proces ten zapewnia, że twoje emocje i zachowanie jest zgodne z tym spojrzeniem. Mózg nie lubi przeciwstawności i jest posłuszny twym szczerym przekonaniom. Dlatego jeżeli jesteś szczerze przekonany, że nie możesz czegoś zrobić, twój mózg natychmiast podsunie ci wiele powodów, dla których “nie możesz tego zrobić.” Przyjdą ci na myśl wspomnienia, kiedy próbowałeś coś zrobić i ci się nie udało. Będziesz myślał o wszystkich przeszkodach, jakie leżą na twojej drodze, nie będziesz widział żadnych rozwiązań. Kiedy osiągniesz ten punkt, zmniejszenie tych pesymistycznych przekonań stanie się jeszcze trudniejsze i szanse na powodzenie jeszcze bardziej się zmniejszają.

Natomiast jeżeli jesteś przekonany, że “możesz” coś zrobić, zachodzą zupełnie przeciwstawne zjawiska. Natychmiast przychodzą ci na myśl sposoby rozwiązań, wspomnienia powodzenia, kiedy mimo przeciwności udało ci się osiągnąć to, co chciałeś. Odczuwasz przyływ energii i czujesz się zmotywowany, by uczynić pierwsze kroki w pożądanym kierunku.

Przypomnij sobie, czy nie zdarzyło ci się coś podobnego. Na przykład podczas kolacji zauważasz, że brakuje soli. Idziesz do kuchni, by wziąć sól z półki i nie widząc jej pytasz: „Kochanie, gdzie jest sól?” W odpowiedzi słyszysz: „Na swoim miejscu.” Odpowiadasz: „Przecież widzę, że jej tu nie ma!” Wtedy “kochanie” przychodzi i bierze sól sprzed twojego nosa. Nie mogłeś widzieć tej soli ponieważ, nie wierzyłeś, że ona tam jest. Tak samo nie możesz osiągnąć powodzenia, jeżeli myślisz, że nie możesz czegoś zrobić. Ponieważ tak naprawdę najpierw trzeba *uwierzyć*, by móc *zobaczyć*.

Innym sposobem wprowadzania siebie w błąd, jest stwierdzenie “ja nie mogę się zmienić.” Takie osoby często są szczerze przekonane, że nie mogą się zmienić, ale upierają się, by zmienić innych. Nie wiedzą, że tak naprawdę to możemy zmienić tylko siebie.

PRZYMUS I WYBÓR

Bądź szczerzy sam ze sobą. Naprawdę nie ma tak wielu rzeczy, które “musisz” zrobić. Jeżeli myślisz zdrowo, to zobaczysz, że jedyną rzeczą, którą musisz zrobić jest umrzeć. Wszystkie pozostałe rzeczy są wyborami. Słowo “muszę” w zdrowy sposób może tylko być użyte w formie warunkowej: Jeżeli chcę żyć, to muszę jeść, pić i mieć dach nad głową. Jednak zrobienie wszystkiego, by żyć pozostaje wyborem. Nawet gdy ktoś przystawi ci pistolet do skroni i powie: “Pieniądze, albo śmierć,” w dalszym ciągu jest pozostawiony tobie wybór (niepożądany, ale wybór). Myśląc zdrowo, będziesz umiał rozważyć konsekwencje lub korzyści z tego, że coś zrobisz lub nie – będzie to twój wybór. Będziesz też zdolny, ponieść konsekwencje twojego wyboru. Ale naprawdę robić tego nie musisz.

Niestety już w szkole jesteśmy nauczeni motywować się stwierdzeniem “muszę odrobić lekcji, bo jak nie, to dostanę dwóję.” Tak naprawdę wcale nie musimy się uczyć i odrabiać lekcje. Ale jeżeli chcemy coś osiągnąć, dobrze jest, jeżeli je odrobimy. Dużo zdrowiej i skuteczniej jest motywować się myślą: “co osiągnę, jeżeli to zrobię?” A nie straszyć się wizją niepożądanych konsekwencji. Tak więc mów sobie “chcę to zrobić, ale nie muszę.” Lub jeżeli nie lubisz danego obowiązku pomyśl: “Nie lubie tego zadania, ale wolę to zrobić teraz, by osiągnąć to, co chcę i uniknąć tego, czego jeszcze bardziej nie lubię.” Jedyne zdrowy sposób użycia słowa muszę jest w trybie warunkowym jak na przykład: „Żeby żyć, muszę jeść i pić.” I tak na dobrą sprawę to nawet w przypadku śmierci, nie *musisz* nic robić. Śmierć sama przyjdzie bez żadnego wysiłku z twojej strony. Utrzymanie życia wymaga wysiłku.

TRUDNE

Podobnie jak z przekonaniem “ja nie mogę,” często zabijamy naszą motywację poprzez mówienie sobie, że coś jest “trudne” do zrobienia. Mówiąc to, często usprawiedliwiamy przed samymi sobą, unikanie wyzwań, jakie życie niesie ze sobą. W rzeczywistości wszystko, co jest naprawdę ważne i wartościowe w życiu, wymaga czasu i wysiłku. Miłość, przyjaźń, praca – wszystkie wymagają dbałości i pielęgnacji. To samo jest prawdziwe w odniesieniu do zmieniania samego siebie. Zmiana starego nawyku nie jest “trudna,” ale wymaga świadomej uwagi i ćwiczenia. Wyzwania jakie niesie ze sobą życie nie są “trudne,” one wymagają zainwestowania energii i czasu by zrobić wszystko, co jest konieczne, by im stawić czoła. Poza tym słowo “trudne” kojarzy się z czymś nieprzyjemnym, a “trudności” są mimowolnie utożsamiane z “nieszczęściem.” Pamiętaj, to co wymaga wysiłku i czasu, wcale nie oznacza nieprzyjemności i nieszczęścia. Oznacza tylko wydatkowanie energii konieczne do osiągnięcia celów.

SPRÓBUJĘ

To jest inny zabójca motywacji. Proszenie kogoś, aby spróbował coś zrobić, to dawanie tej osobie możliwości na wahanie się lub okazji, by się rozmyśliła. Podczas naszych wykładów możemy to dobrze zaobserwować i zademonstrować. Na początku zajęć mówimy studentom “proszę wstać” i widzimy, że praktycznie natychmiast wszyscy wstają. Po około 20 minutach, kiedy mamy mówić o zdrowej semantyce, prosimy: “spróbujcie wstać.” Tym razem zwykle zabiera to trzy razy więcej czasu. Proszenie innych by coś “spróbowali zrobić,” nie jest tak skuteczne, jak bezpośrednie i otwarte proszenie ich, by to coś zrobili. Podobnie kiedy sami do siebie mówimy “spróbuję,” z góry przygotowujemy się na niepowodzenie. Ale słowo “spróbuję” ma już wbudowaną wymówkę w razie, gdyby nam się nie powiodło, np. “próbowałem, ale było za trudne.” Dlatego nie próbujmy się zmienić, po prostu zacznijmy się zmieniać.

TAK, ALE...

Jest to szczególnie niezdrowy nawyk językowy, ponieważ zwykle, kiedy mówimy “tak, ale...” o ważnych zagadnieniach z naszego życia zwykle tylko usprawiedliwiamy

zachowanie naszych starych autodestrukcyjnych nawyków. “Tak, ale...” jest innym sposobem powiedzenia “Nie.”

TO NIESPRAWIEDLIWE

Bardzo możliwe że to, co poniżej przedstawiam może Ci „nie pasować.” Tak może być, ponieważ nasza kultura uważa, że dążenie do sprawiedliwości jest niezwykle szlachetnym celem. Jest to tak rozpowszechnione i przesiąkamy tym tak wcześnie, że dzieci zanim ukończą 10 lat, gdy im się czegoś odmówi, z płaczem uskarżają się, że „to niesprawiedliwe,” a większość awantur między nimi wywołana jest konfliktem między tym, co strony sporu uważają za sprawiedliwe. Wszyscy spotkaliśmy ludzi, którzy katuja się i naprzykrzają bliźnim żądaniami idealnej i trwałej sprawiedliwości. Jednakże czy kiedykolwiek widzimy te osoby usatysfakcjonowanymi i szczęśliwymi? Praktycznie nigdy. Oczywiście dążenie do sprawiedliwości jest przymiotem charakteru. Jeżeli jednak zamiast dążenia jest żądanie sprawiedliwości wymagane od innych, a nie od siebie, takie żądanie staje się stałym źródłem cierpienia emocjonalnego i jego niezdrowym uzasadnieniem.

Przez lata pracy z pacjentami i szkolącymi się różnych kultur i wyznań, przyjąłem trzy główne sposoby wyjaśniające pojęcie *sprawiedliwości*: 1) Agnostyczne; 2) Duchowe – zarówno z perspektywy zachodniej, jak i wschodniej; a także 3) Naukowe – oparte na rozumowaniu liniowym (nieliniowe koncepcje przedstawiam na zaawansowanych warsztatach „Od chaosu do samoorganizacji”). Poniżej opisuję te trzy sposoby bardziej szczegółowo i zachęcam, byś wybrał takie wyjaśnienie, które ci teraz najbardziej pasuje (lub najmniej nie pasuje). Pamiętaj, nie ma w tym nic złego, by zmienić swoje przekonania w przyszłości. [Przedstawione poniżej poglądy niekoniecznie odzwierciedlają przekonania autora, tym bardziej, że niektóre wzajemnie się wykluczają.]

Z perspektywy Agnostycznej, jest to irracjonalne, by wymagać od życia, by było sprawiedliwe. Dlatego lepiej zaakceptować sprawy takimi, jakie są. Życie jest niesprawiedliwe, bo niektórzy przypadkiem rodzą się bogaci, zdrowi i piękni, mając

zapewnione wszelkie środki pomocne w odniesieniu sukcesu, podczas gdy inni rodzą się w ubóstwie, z wadami wrodzonymi (często wywołanymi wywołanymi alkoholem i narkotykami zażywanych przez rodziców), w regionach świata, gdzie panuje okropna wojna, terror i głód. Nawet w naszym kraju rodzą się dzieci bez perspektyw na właściwe wychowanie i edukację, będące ciężko nadużywane i zaniedbywane, pozbawione prawa do zaspokojenia podstawowych potrzeb. Czym dzieci te sobie na to zasłużyły? Jak może to być sprawiedliwe? Podobnie z innymi dorosłymi, którym przytrafiło się nieszczęście utraty zdrowia, majątku, czy osoby bliskiej. Jak to może być sprawiedliwe? Agnostyk by się zgodził, to nie jest ani sprawiedliwe ani niesprawiedliwe. Jest to przypadek, nic nie znaczące zrządzenie losu. Po prostu te dzieci i ludzie „nie mieli szczęścia”. Dlatego, z agnostycznego punktu widzenia, przejmowanie się zagadnieniami sprawiedliwości jest podobne do przejmowania się grawitacją, czy orbitą ziemi. To są fakty życia, prawa natury, poza naszą kontrolą.

Podstawą większości, jeżeli nie wszystkich perspektyw Duchowych, jest przyjęcie, że wszystkie zdarzenia, dobre i złe, mają głębszy sens, który często może umykać logicznemu rozumowaniu w danym momencie. Religia i praktyka duchowa pozwalają nam od początków istnienia ludzkości odnaleźć się wobec niepożądanych zdarzeń poprzez wiarę, że wszystko ma sens w Większym Wymiarze. Viktor Frankl, psychiatra austriacki, który przeszedł holokaust, zauważył że ci, którzy przeżyli obóz koncentracyjny, umieli odnaleźć sens w ich codziennych zmaganiach o przeżycie, mimo ustawicznego doświadczenia i bycia świadkiem bezgranicznego cierpienia. Wniosek doktora Frankla: „Człowiek jest gotów przeciwstawić się każdemu cierpieniu, jeżeli tylko widzi w tym sens.”

Jeżeli zrozumiemy, że Bóg Ojciec pozwolił swojemu synowi Jezusowi umrzeć w cierpieniu, by wybawić nas z grzechu, możemy lepiej znieść nasze cierpienia i „niesprawiedliwości.” Droga krzyżowa Chrystusa i męczeństwo pierwszych chrześcijan, są przykładem dla nas. Każdy z nas niesie swój krzyż i radzi sobie z niesprawiedliwością w tym życiu. Jeżeli to robimy z godnością, z czystym sercem,

będziemy żałowali za nasze grzechy i będą one nam odpuszczone, to w przyszłym życiu znajdziemy się w Raju, gdzie panuje doskonała sprawiedliwość i szczęście.

Wschodnie spojrzenie na sprawiedliwość jest często odnoszone do pojęcia Karmy. Uczynki i wybory, których dokonaliśmy w poprzednich życiach, wpływają na nasze narodziny i obecne życie. Dlatego cierpienie i w tym *niesprawiedliwość*, jest zasłużone. Ponadto Buddyści uważają cierpienie (*dukkha*) jako nieunikniony i konieczny element życia, który należy zaakceptować. Ważne jest tutaj wyjaśnienie, że akceptacja nie oznacza wspierania, usprawiedliwiania czy zgadzania się z cierpieniem i niesprawiedliwością, tylko oznacza, że cierpienie jest nieuniknionym faktem życia i lepiej jest dla nas, jeżeli to sobie uświadomimy. Buddyzm też nas uczy, że kiedy tylko sobie to uświadomimy że cierpimy, następnym krokiem jest stwierdzenie, że sami wytwarzamy to cierpienie (*samudaya*), co jest też zgodne z filozofią stoików i założeniami terapii poznawczych. Jak tylko uświadomimy sobie, że sami jesteśmy źródłem naszego cierpienia następnym szlachetnym krokiem jest zaprzestanie wytwarzania cierpienia (*nirodha*), poprzez powstrzymanie się od robienia rzeczy, które wywołują nasze cierpienie (*marga*).

Tym, którzy odrzucali powyższe argumenty, zwykle pomagało podejście naukowe. Po prostu, jeżeli coś teraz istnieje (w tym niesprawiedliwość), dzieje się tak z przyczyn to poprzedzających. Logika liniowa potwierdza, że Wszechświatem rządzi zasada przyczyny i skutku. Nie możemy zmienić przeszłości, ale możemy zmienić, co robimy teraz, by mieć inne wyniki lub skutki (w tym sprawiedliwość) w przyszłości. Dlatego przejmowanie się tym, co jest, a co nie jest sprawiedliwe, nie jest stratą czasu, ponieważ wiele przyczyn wiodło do obecnego stanu (i w tym niesprawiedliwości). Jednak łańcuch przyczyn i skutków może być przerwany poprzez zmianę tego, co dzieje się teraz, by w przyszłości mieć inne, bardziej pożądane wyniki. Poza tym, sprawiedliwość jest szlachetnym ideałem, do którego trzeba dążyć, ale którego się nigdy nie osiągnie.

Którykolwiek z powyższych punktów widzenia przyjmujesz w swoim życiu, ważne jest, byśmy w swoim życiu dokonywali sprawiedliwych i właściwych wyborów. Nie

możemy zmienić innych, ale poprzez stałe działanie w oparciu o własne wartości i poczucie sprawiedliwości, możemy wpłynąć na innych. Życie dostarczy nam wiele okazji doświadczania niesprawiedliwości i wywołanego nią cierpienia. Jeżeli jednak podejmiemy do tych przeciwności ze zdrową postawą, możemy odkryć i docenić momenty szczęścia nawet podczas najtrudniejszych czasów. Szczęście jest przecież naszym przyrodzonym prawem, a celem mojej pracy jest pomaganie ludziom egzekwowanie tego prawa.

Jak się okazuje, wiele dyskusji o niesprawiedliwości wiąże się z cierpieniem. Najwyraźniej poczucie krzywdy i niesprawiedliwości jest nie tylko intensywnie odczuwane przez dziesięcioletnie dzieci, ale też przez nas.

CZAS LECZY RANY

Czas nie robi nic innego tylko upływa. Jeżeli zmieniają się nasze uczucia wobec czegoś, np. pierwszego zawodu miłosnego, oznacza to, że zmieniliśmy nasze przekonania, sposób w jaki myślimy o tej osobie. Zachodzi to często poprzez nieświadome ćwiczenie emocjonalne, poprzez myślenie i wyobrażanie tej osoby w taki sposób, że przestaje nam jej tak bardzo brakować. Dlatego, mimo że zaraz po stracie ludzie zwykle pogrążeni są w negatywnych emocjach, trwa to tylko tak długo, jak jest to właściwe dla ich przekonań i ich kultury. Albert Ellis powiada, że w zasadzie bycie porzuconym jest zjawiskiem pozytywnym – jest to najszybszy i najskuteczniejszy sposób na pozbycie się ze swego otoczenia osoby, która nas nie lubi i nie jest warta naszej miłości. Tak więc czas daje nam tylko okazję, by zmienić nasze przekonania o stracie (lub o jakiegokolwiek innej rzeczy).

NIE MIAŁEM CZASU (NIE MOGŁEM TEGO ZROBIĆ)

Czas upływa ze stałą szybkością, niezależnie od naszej percepcji. Nie możemy też pojąć czasu, dlatego nie możemy go *mieć*. W dodatku czas nigdy nie jest zgubiony, dlatego też nie możemy go nigdy *znaleźć*. Wszyscy mamy taką samą ilość czasu do

naszej dyspozycji. Dlatego by zrobić coś dodatkowo, należy najpierw skreślić jakąś czynność z rozkładu naszego dnia i przeznaczyć ten czas na nową czynność, która może być bardziej wartościowa, przynieść nam więcej sukcesu (zarówno emocjonalnego jak i jakiegokolwiek innego). Nie możesz zrobić czegoś nowego dzisiaj, jeżeli będziesz robił wszystko to, co robiłeś wczoraj. Trzeba najpierw zmienić swój rozkład dnia. Nie możesz “zrobić” czasu na nową czynność, ale możesz przeznaczyć czas na nową aktywność zamiast jakiejś innej, mniej korzystnej aktywności. To ty ustalasz priorytety, co jest dla ciebie ważne, ważniejsze i najważniejsze.

NIE MIAŁEM OKAZJI TEGO ZROBIĆ

Jest to bardzo zbliżone do tego co napisano powyżej. Pacjenci i studenci często próbują użyć tego jako wymówki, że nie zrobili zadanej im pracy domowej. Jeżeli dostaliśmy jakieś zadanie i instrukcje jak je wykonać, wszyscy mamy taką samą szansę czy okazję by to zrobić. Dlatego nie okłamuj samego siebie. Jeżeli masz okazję, by to zrobić, to wykorzystaj ją i przeznacznaj czas, by to zrobić. Zwykle zresztą jeżeli zaczniesz to robić, okazuje się to dużo łatwiejsze niż myślałeś i odczujesz satysfakcję, że to zrobiłeś. Czy nie jest to fascynujące!?

Publikujący na łamach Charakterów znawcy języka profesorowie Jerzy Bralczyk i Jan Miodek z pewnością podchodzą do języka inaczej, niż ja. Najprawdopodobniej doszukaniliby się w tym artykule tego, co *niewłaściwe, niegrammatyczne i nieprawidłowe*. Chętnie zapoznam się z ich zdaniem, które zawsze potrafią przedstawić w ciekawej formie. Jednak ja zajmuję się zdrowotnymi aspektami języka i stąd, między innymi, mogą być rozbieżności. Ciekawym jest, że opisane powyżej niezdrowe nawyki semantyczne istnieją w różnych kulturach i językach. Zarówno w Japonii, USA, Ameryce Południowej i Europie wielu terapeutów stwierdziło, że wprowadzenie zdrowej semantyki w swoim otoczeniu, niezwykle pomagało nie tylko ich pacjentom, ale też współpracownikom i ich rodzinom. Terapeuci poznawczo-behawioralni uważają tę metodę na najłatwiejszy sposób „przemycenia” bliskich im pojęć w środowiskach o odmiennych orientacjach terapeutycznych. Jednak najlepszym sposobem czerpania

największych korzyści z tego podejścia, jest samodzielne praktykowanie zdrowej semantyki na codzien, do czego wszystkich czytelników zachęcam.

Dr Mariusz Wirga jest lekarzem, psychiatrą, trenerem terapii poznawczo-behawioralnych. W Polsce prowadzi m.in. warsztaty Racjonalnej Terapii Zachowania oraz dla terapeutów w Programie Simontona z udziałem poważnie chorych i ich bliskich. Powyższy artykuł jest oparty na materiałach do książki „ABC Twoich emocji,” do nabycia w <http://www.palukitv.pl/sklep.html>. Więcej informacji www.abcemocji.pl.