

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 11

Moc moich słów

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

STRZEŻ SWOJEGO JĘZYKA

Gdyby nie ten język!...

Zauważyliście kiedyś, jak bezkonfliktowe życie prowadzimy z naszymi kochanymi czworonogami? Nie porozumiewają się z nami za pomocą słów, a my mamy wrażenie że tak znakomicie się z nimi „dogadujemy”. Może to właśnie ta magia bycia obok, bycia obecnym, bez oceniania, bez krytykowania, bez narzucania swojego zdania... Gdyby nam, ludziom, po prostu „zamknąć usta”... to choć może nie obyłoby się to bez szkody dla rozwoju cywilizacji, jednak kto wie, czy nasze relacje znacznie by na tym nie zyskały?

A czy przyszło Wam kiedykolwiek do głowy, co stałoby się, gdyby zwierzęta nagle przemówiły ludzkim głosem? Gdybyś codziennie rano słyszał od kota: *„Znowu mnie budzisz? Mam Cię gdzieś, ja chcę spać, a Ty mi posprzątaj kuwetę, napełnij miskę, idź sobie do pracy i daj mi święty spokój.”* Wracasz z pracy i słyszysz: *„Super, że wróciłeś, właśnie żarcie się skończyło. Miałem ochotę żeby listonosz mnie pogłaskał, ale zamknęłaś drzwi, może następnym razem byłbyś tak miły i nie zamykał ich na klucz? A poza tym to tragicznie wyglądasz, co Ci się stało? Weź no mnie przytul, chcę sprawić wrażenie stęsknionego, bo ta miska, no wiesz, ciagle jest pusta.”* I tak dalej i tak dalej... Jakie to błogosławieństwo, że koty i ryby... no wiecie ;) Po prostu żyje się bezkonfliktowo tam, gdzie nie potykamy się o własny lub cudzy JĘZYK.

Na temat użyteczności języka rozprawić nie trzeba. To, że teraz czytasz te słowa, to, że zdobyłeś edukację i masz w zasięgu ręki informacje na dowolny temat – to wszystko niebudząca wątpliwości zasługa naszej mowy. Ale czy kiedykolwiek zastanawiamy się nad szkodliwością oraz „siłą rażenia” słów? Może to nie być miłe doświadczenie, ale obiecuję, że zajmie tylko kilka chwil:

Przypomnij sobie...

- kiedy zostałeś publicznie skrytykowany w klasie
- kiedy dostałeś złą ocenę i wszyscy o tym usłyszeli
- kiedy mama powiedziała Ci coś przykrego, czego nigdy nie zapomnisz
- kiedy osoba, na której bardzo Ci zależało, zawiodła Twoje oczekiwania i poczułeś się boleśnie odrzucony
- kiedy miałeś trudną rozmowę kwalifikacyjną, na którą nie byłeś wystarczająco przygotowany
- kiedy zdarzyło Ci się przemawiać publicznie i coś nagle poszło nie tak...
- kiedy ktoś dla Ciebie ważny skrytykował Cię
- kiedy czekałeś na pochwałę, a usłyszałeś krytykę
- kiedy Twój wygląd / zachowanie / ubranie zostało publicznie skrytykowane
- kiedy nie umiałeś powiedzieć „nie” i wpakowałeś się w sytuację, z której trudno Ci było wybrnąć
- kiedy coś Ci się nie udało w pracy i usłyszałeś przykre słowa
- kiedy lekarz powiedział coś, co bardzo Cię zmartwiło

- kiedy osoba, na której Ci zależy, powiedziała słowa, których nie potrafisz wymazać z pamięci i tak dalej...

A wszystko to dlatego, że ktoś włożył w nasze umysły słowa, w nasze ciała zdolność mowy, w nasze mózgi zdolność uczenia się i zapamiętywania, przez co tak bardzo różnimy się od zwierząt. Błogosławieństwo czy raczej...? – mógłbyś zapytać retorycznie. Tak naprawdę język – i słowa – nie kiełkują na języku, ale znacznie wcześniej – w naszym sercu, w naszych intencjach, w naszej woli. Zanim zostaną wypowiedziane, przebywają drogę przez nasze przekonania, wierzenia, obawy, intencje, przybierając kształt myśli, które następnie wypowiadamy. I na tym wcale nie koniec!

Frankowi Outlaw przypisuje się następujący cytat:

„Uważaj na swoje myśli, stają się słowami.

Uważaj na swoje słowa, stają się czynami.

Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami.

Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem.

Uważaj na swój charakter, on staje się Twoim losem.”

Jednym słowem – SŁOWA MAJĄ MOC. Mają moc wpływać na rzeczywistość i kształtować ją. Mają moc dotykać ludzkich serc i zmieniać życie ludzi. Mają moc tworzyć i mają moc rujnować...

W Ewangelii Mateusza znajdujemy ostrzeżenie i jednocześnie naukę:

„Przecież z obfitości serca usta mówią. Dobry człowiek z dobrego skarbca wydobywa dobre rzeczy, zły człowiek ze złego skarbca wydobywa złe rzeczy. A powiadam wam: Z każdego bezużytecznego słowa, które wypowiedzą ludzie, zdadzą sprawę w dzień sądu. Bo na podstawie słów twoich będziesz uniewinniony i na podstawie słów twoich będziesz potępiony.” (Mt 12, 34a-37)

Skąd taka troska ze strony Boga o czystość naszych intencji i naszego języka? Oczywiście z wiedzy o tym, jak wielki jest wpływ słów na życie drugiego człowieka. To Jego mądra troska o to, żeby żyć świadomie i w sposób selektywny, badając stan naszego serca, używać języka – aby nie stawał się on narzędziem zagłady i cierpienia dla innych.

I tak właśnie jest, że gdy przeanalizujesz to, co słyszysz i wypowiadasz każdego dnia, bez trudu odkryjesz, że słowami możesz...

Koić – lub ranić

Chodź, usiądźmy. Przytul się... Na pewno jesteś zmęczony.

To jak zwykle twoja wina! Po co ja w ogóle ciebie poznałam!

Akceptować – lub odrzucać

Wszyscy mamy czasem zły dzień. Doceniam, że mi mówisz jak się czujesz. Mam cię dość. Daj mi święty spokój. Nie odzywam się do ciebie.

Dawać – lub zabierać

Zróbmy to razem, masz ochotę? Zobaczmy, co z tego wyjdzie. Nie przeszkadzaj mi, sam dużo lepiej się na tym znam.

Wspierać – lub pozbawiać sił

Wiem, że dałeś z siebie wszystko. W końcu wszyscy to zauważą. Zasłużyłeś na to, żeby ci się udało, wierzę w to. No widzisz? I po co ci to było? Jak zwykle nic ci z tego nie wyjdzie, rób lepiej to, co ja ci mówię.

Nagradzać – lub karać

Brawo! Teraz możemy świętować. Jesteś wspaniały! Teraz przestań się wymądrzać i zrób wreszcie coś, co przyniesie jakąś korzyść, a do tego czasu przestań w ogóle mi opowiadać o swoich planach. Mam cię już dość!

Błogosławić – lub przeklinać

Życzę Ci wszystkiego, co najlepsze, z całego serca! Jestem z Tobą bez względu na wszystko. Pragnę, żebyś był szczęśliwy i wierzę, że wszystko będzie dobrze.

I tak się do niczego nie nadajesz. Sam sobie zmarnujesz życie! Jeszcze będziesz mnie błagał o pomoc... Zobaczysz, że będziesz kiedyś żałować, że mnie nie posłuchałeś. I niech Cię spotka to, na co zasłużyłeś, bo oczywiście myślisz, że dobrze wyjdiesz na tym, co robisz. Jeszcze popamiętasz moje słowa.

Kochać – lub nienawidzić

Jesteś wspaniałą osobą, przy Tobie czuję się kochana. Chciałabym móc wyrazić czymś więcej niż słowami to, ile dla mnie znaczysz, bo pragnę żebyś wiedział i pamiętał, że jesteś kimś bardzo wyjątkowym w moim życiu. Pragnę Twojego dobra, nawet jeśli czasem nie jest to coś, co wydaje mi się łatwym wyborem. Chcę być przy Tobie i wspierać Cię.

Nie zasługujesz na miłość! Na nic nie zasługujesz. Jesteś tylko zbędnym gratem w moim życiu. Wynoś się, wiesz? Daj mi święty spokój, przestań wreszcie mnie dobijać, zejdź mi z oczu raz na zawsze!

Czegoś dotykać – lub coś omijać

Opowiedz mi o tym, proszę... Wiem, że to trudne i bolesne, ale zrobię co w mojej mocy, żeby Ci nie przerywać i Cię zrozumieć. Nie chcę, byś był z tym sam. To dla

mnie ważne, żebyś wiedział, że możesz mi powiedzieć o wszystkim, co Ci leży na sercu, oczywiście jeśli tylko chcesz i czujesz się gotowy.

Wiesz co, nie rozumiem o co Ci chodzi, może innym razem o tym pogadamy? Naprawdę nie mam teraz czasu. Może po prostu wszystko wyolbrzymiasz. Prześpij się z tym.

Budować – lub niszczyć

Dasz radę! Wierzę w Ciebie! Jesteś przygotowany, masz talent i znakomicie sobie radzisz w takich sytuacjach, mimo że są stresujące. W razie czego pomyśl o tym, że trzymam Cię mocno za rękę. Zobaczysz, jak daleko zajdziesz, ten kolejny krok odkryje przed Tobą kolejne możliwości. No, to do dzieła!

Chyba żartujesz, że to mogłoby Ci się udać? Nie bądź śmieszny. Daruj sobie. Z czym Ty w ogóle do ludzi wychodzisz... To nie dla Ciebie, trzeba było od początku się więcej uczyć, a teraz to zapomnij, że dostaniesz dobrą pracę. Szkoda ich czasu żebyś w ogóle się tam pojawiał, zjedź na ziemię i weź się za coś, co jest odpowiednie dla tak niewykwalifikowanej osoby jak Ty.

Dawać życie – albo zabijać.

Cieszę się, że jesteś. Z Tobą świat naprawdę wygląda inaczej – zobacz, ile razem możemy zrobić, osiągnąć, dokąd zająć. Jesteś prawdziwym skarbem. Wnosisz tyle dobra, radości i ciepła, że trzeba jakoś ten potencjał wykorzystać dla dobra innych. Pomyślmy tylko, jak.

Wiesz co, mam lepsze rzeczy do roboty niż spędzanie czasu w Twoim towarzystwie. Zajmij się lepiej sam sobą i swoimi problemami, których nikt nie ma ochoty wysłuchiwać. I tak zresztą nic się nie zmieni, bo jak może u Ciebie cokolwiek się zmienić? Wiecznie tylko szukasz problemów i sam widzisz, że nikt już nie może z Tobą wytrzymać. Gdyby wszyscy byli tacy jak Ty, to świat byłby prawdziwym piekłem albo domem wariatów. Jesteś nieuleczalnym przypadkiem. Zresztą Ty i tak nigdy się nie zmienisz.

A jakich Ty użyłeś dziś słów? Czy możesz je sobie teraz przypomnieć? Ile słów z powyższych kategorii dziś padło z Twoich ust? A ile padnie jutro? Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialny tylko za te słowa, które Ty sam wypowiedzisz – i jesteś za nie w pełni odpowiedzialny. Zawsze możesz wybrać reakcję. Zamiast demonstrować urazę – możesz milczeć, by powstrzymać niechciane słowa... Zawsze masz wybór, pamiętaj! To może okazać się największym wyzwaniem na tej drodze – przyznać się przed samą sobą do własnej odpowiedzialności za własne słowa. Wyrzucamy więc pomysły typu „To on mnie doprowadził do...”, „To przez nią powiedziałem...”, „Nie mogłem inaczej zareagować!”. Nie pozwól, by tak mały organ jak język miał nad Tobą władzę! Z pewnością sam możesz nad nim zapanować – jeśli tylko chcesz!

Może to wymagać „odprogramowania się”, wyjścia poza schemat, trudu codziennej samoobserwacji, bólu że nie wszystko zmienia się tak szybko, jak byś tego oczekiwał... Ale miej wizję zwycięstwa. I nie pozwól by coś tak małego jak język pozbawiło Cię władzy nad samym sobą i rujnowało Twoje relacje i Twoje życie. Powiedz dziś językowi dość i to Ty od dziś przejmij dowodzenie!

Możesz umówić się sam ze sobą, że przez kilka dni, a najlepiej tygodni, będziesz prowadził obserwacje na ten temat.

Wydrukuj sobie w kilku egzemplarzach poniższą tabelkę i postaraj się uzupełniać jedną tabelkę w ciągu jednego dnia, robiąc krótkie notatki w odpowiednich polach. Może się okazać, że bardzo pomoże Ci to uzyskać pozytywny wpływ na to, jak dobierasz słowa, poszerzy Twoją samoświadomość, kulturę wypowiedzi, zwiększy Twój szacunek wobec innych, uwrażliwi Twoje sumienie na to, co inni mogą odczuć lub odebrać z Twojego komunikatu... Zaczyniesz też obserwować swoje intencje i przyglądać się temu, jakie mają one źródło w Twoim sercu. Czyli...po nitce do kłębka. Miej dobry i owocny czas.

*Opracowała
Anna Tomczyk*

