

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 9

Kto w Tobie
słucha?...

AKT 1

Odkryj siebie



Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



Słuch – kojarzy się nam najczęściej z uszami i tym, co do nich wpada. A wpadają czasami nieprzyjemne i niechciane słowa, których wcale nie mamy ochoty usłyszeć, np. „nienawidzę cię”, „jesteś nikim”, „wynoś się stąd”, „mam cię dość”, „po co ja cię urodziłam”, „jesteś głupi”, „do niczego się nie nadajesz”, „nie mogę na tobie polegać” itd. W takim przypadku słuch stanie się bodźcem do generowania zranień i tworzenia w pamięci negatywnych skojarzeń. Niosąc przez życie zranienia, wyczulamy się na niektóre słowa i niezależnie od sytuacji i okoliczności reagujemy niemalże natychmiast. Np. jeśli przez kilka lat rodzice mówili do Ciebie „ty głupku” i to samo powtarza teraz Twój współmałżonek, zareagujesz jak automat. W poczekalni, na przystanku, na chodniku, w szkole i w każdym innym miejscu na hasło „głupek” zareagujesz automatycznie, myśląc, że to mowa o Tobie. Działanie, które podejmiesz będzie adekwatne do tych działań, które podejmowałeś podczas pierwszego kontaktu z hasłem „głupek”. Możesz zareagować płaczem, buntem, złością, przemocą fizyczną, ucieczką, itd. Niestety, z przykrością muszę stwierdzić, ale słabe psychicznie organizmy kończą depresją a w najgorszym przypadku samobójstwem. Znam przypadek młodej dziewczyny, która popełniła samobójstwo z powodu nazywania ją przez ojca „pączusiem”. Podczas spożywania posiłków, tatuś uśmiechał się do córki i w obecności pozostałych członków rodziny komentował „pączusiu może już masz dosyć?”. Pamiętam sytuacje z życia wziętą, jak na hasło „patyk” odpowiadałam koleżance „pączek”. Zarówno słowa **patyk** jak i **pączek** miały służyć dokuczeniu, ubliżeniu osobie, takie były nasze intencje (o intencjach poczytasz w Akcie 1, Odślonie 7). Dla jednych hasło „pączus” będzie kojarzyć się z czymś przyjemnym, ponieważ lubią pączki i kojarzą się im z czymś słodkim (jak moja przyjaciółka 😊) dla innych, czymś obraźliwym, co może wywołać w sercu uczucie smutku, rozpacz, odrzucenia, braku miłości, akceptacji, uznania, szacunku, itd.

Jeśli nie byłaś przygotowana na słowa „głupia jesteś”, zaczniesz z nimi rozmawiać. Zastanawiać się, czy rzeczywiście jesteś głupia, czy może głupi jest ten, kto tak o Tobie powiedział. Fakt jest taki, że coś się w Tobie poruszyło. Coś zostało zasiane, z tego zasiewu powstanie plon. Jaki on będzie okaże się w przyszłości. Jeśli słowa te usłyszysz w Tobie negatywny krytyk, poprowadzi Cię do apatii, depresji, zniechęcenia, smutku, żalu, złości, gniewu, a przede wszystkim uczucia odrzucenia i zranienia. Na hasło „głupia” możesz mieć nerwowe odruchy, poczuć smutek, żal, gniew albo i wstyd, uczucie zmieszania, chęć schowania się, gdzie nikt Cię nie znajdzie. Możesz również mieć odwrotne uczucia, złości, nienawiści, chęci zemsty, odwetu „ty jesteś nie tylko głupi ale i nienormalny”. Usłyszane słowa najczęściej dotkną miejsc, które prawdopodobnie nie zostały w nas przepracowane, co oznacza, że mamy wzgląd na ... nasze zranienia i ból, uważamy na ... towarzyszące nam uczucia odrzucenia, dbamy o ... swoje emocje i działania. Na podstawie

usłyszanych słów nasz wewnętrzny krytyk buduje wnioski, które najczęściej nie mają potwierdzenia w rzeczywistości.

Przypadek.

Pewna kobieta podsłuchiwała rozmowę ojca z synem. Była przekonana, że rozmawiają o niej i określają ją jako kobietę sztywną, pedantyczną i dominującą. Poczuli się urażeni i bardzo ją to zabolowało. Do końca dnia chodziła mocno przygnębiona, przez co postanowiła ich ukarać i się do nich nie odzywać. Położyła się spać przygnębiona, rozpaczając i czując się niekochana przez osoby najbliższe. Na drugi dzień, gdy wstała, nie wytrzymała ciśnienia emocji i wyrzuciła w męża strzały: ocen, krytyki, opinii i krzyku. Opisała swoje uczucia bycia pokrzywdzoną, niekochaną, niedocenianą, lekceważoną, itd. Gdy mąż ją wysłuchał, odezwał się; - „*ale o co ci chodzi?*”. Po kilkunastu minutach rozmowy okazało się, że słowa wypowiedziane przez jej męża i syna miały pozytywne znaczenie. Obaj cieszyli się, że mają w domu kobietę, która dba o porządek (pedantkę), jest dominująca (zdeterminowana w swoich działaniach), ponieważ oni potrzebują czasami, aby ich do czegoś zmobilizować. Słowa wypowiedziane w pozytywnym kontekście, usłyszane przez kobietę, w której słuchoł wewnętrzny krytyk (postrzeganie życia w ciemnych barwach), zostały negatywnie przyjęte. Niestety efekt końcowy dla całej rodziny mógł się skończyć nieprzyjemnie. Uratowała ich rozmowa, wyjaśniająca prawdziwe fakty.

Zastanów się i odpowiedz.

Kiedy ostatni raz pomyślałeś o sobie w negatywnym znaczeniu? Jakie okoliczności temu towarzyszyły (podsłuchana rozmowa, wspomnienie, usłyszane słowa, milczenie bliskiej osoby)?

.....
.....
.....

Co zrobiłeś, aby sprawdzić, czy słusznie się gnębisz?

Pomyśl i odpowiedz

W jaki sposób możesz zorientować się, które zasłyszane słowa z przeszłości wpływają na Twoje teraźniejsze życie? Jak odkryć, które słowa mają największy wpływ na Twoje zachowania dzisiaj?

Dokonaj oceny własnego życia poprzez poniższy formularz.

1. Jakich słów używał do Ciebie Twój ojciec? Zrób ich listę.
.....
2. Opisz co wtedy czułeś i co teraz czujesz do swojego ojca.
.....
3. Jak te słowa wpłynęły na Twoje życie?

-
4. Jakich słów używała do Ciebie Twoja mama?

.....

 5. Opisz co wtedy czułeś i co teraz czujesz do swojej matki.

.....

 6. Jak te słowa wpłynęły na Twoje życie?

.....

 7. Jakie informacje przekazali Ci o Tobie rodzice poprzez słowa, które wyżej wypisałeś?
 8. Jaką reakcję wywołują w Tobie te słowa?
 9. Ile wypisałeś słów pozytywnych i ile negatywnych? Zrób podsumowanie.
 10. Jak często słyszysz podobne słowa od współmałżonka lub dzieci?
 11. Jaka jest Twoja reakcja?

Pofantazujmy teraz trochę.

Jeśli wypisałeś więcej pozytywnych słów niż negatywnych, zastanów się, dlaczego tak zrobiłeś? Czy koncentrowałeś się na tym, co miłe i przyjemne, aby siebie budować, czy faktycznie Twoi rodzice mieli miłą mowę i byli hojni w dopieszczaniu Ciebie przyjemnymi słowami. Jak pozytywne słowa wpłynęły na Twoje dzisiejsze życie? Czy jesteś hojny w rozdawaniu przyjemnych słów swoim dzieciom i współmałżonkowi? Jeśli nie, to co stoi na przeszkodzie, abyś zaczął od dzisiaj tak czynić?

Jeśli wypisałeś więcej negatywnych słów niż pozytywnych, co w związku z tym chciałbyś teraz zrobić? Pomyśl i odpowiedz przed sobą.

Moja odpowiedź dla Ciebie.

Poczekaj na artykuł Akt 1 Odsłona 22 o przebaczeniu, który pojawi się 21 grudnia i koniecznie go przeczytaj, a potem zastosuj się według zapisanych w nim zaleceń. Druga odpowiedź. Przy słowach negatywnych, które wyżej wypisałeś napisz słowa pozytywne, które chciałbyś usłyszeć. Trzecia odpowiedź. Wiesz jak się czułeś słysząc negatywne słowa od swoich rodziców. Wiesz jakie konsekwencje wywarły na Twoje dotychczasowe życie. Wiesz jakie uczucia Ci towarzyszyły i towarzyszą, jakich emocji doświadczałeś i jakich doświadczasz teraz. Dlatego zachęcam Cię do największego zadania, które wpłynie nie tylko na zmianę Twoich najbliższych ale również na Ciebie samego. Spójrz na wszystkie pozytywne słowa, które wypisałeś wyżej i od dzisiaj zacznij wypowiadać je do dzieci i współmałżonka. Pozwól im czuć się tak, jak Ty chciałeś się czuć. Pozwól im odczuwać emocje, które Ty sam chciałeś mieć i pozwól im rozkoszować się tym, czym Ty sam chciałeś się rozkoszować. Pomyśl, że tworzysz nowy rozdział w Waszej rodzinie. Wnosisz to, czego sam nie doświadczyłeś albo doświadczyłeś ale w małych porcjach. Nie oszczędzaj się, nie powstrzymuj przed wypowiadaniem miłych i przyjemnych słów, które nie tylko przyniosą radość Twoim bliskim ale Tobie samemu również. Po

miesiącu zapytaj dzieci i współmałżonka jak się czują, i kto w nich słucha.
Teraz zapraszam Cię do dzienniczka ćwiczeń.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*