

Nasza podświadomość nie zawsze rozumie wypowiediane przez nas słowa dokładnie tak samo jak my. Tłumaczy je po swojemu, wyłapuje ukryte znaczenia. Nie wszystkie nam sprzyjają. O słowach programujących naszą podświadomość z Alicją Bednarską, trenerem rozwoju potencjału osobistego, rozmawia Jolanta Berent

- Pamiętam, że pierwszym słowem, na które zwróciłaś mi uwagę, odkąd zaczęłyśmy się spotykać, było „powinam”.

A co niesie za sobą „powinam”? Tak się składa, że – abstrahując od etymologii, od jakichkolwiek językoznawczym rozważań - w samym słowie zawarte jest pojęcie winy. Jeżeli „powinam”, to jestem winna, bo jeszcze tego nie zrobiłam, być może ociągam się, zaniedbuję coś. Idąc dalej: skoro coś powinam zrobić, a tego nie robię, to muszę się w jakiś sposób ukarać – choćby nie najlepszym samopoczuciem.

- Samo słowo „wina” wciąż odmieniane jest przez wszystkie przypadki. Postrzegamy świat w kategoriach winy - wystarczy, że jakaś drobna rzecz ułoży się nie po naszej myśli, szukamy winowajcy. Nawet jeśli ktoś mówi „to nie twoja wina”, w podtekście jest przeświadczenie, że kogoś trzeba tą winą obarczyć, ukarać.

To zawdzięczamy w dużej mierze praktykom kościelnym – publicznemu wyznawaniu winy, biciu się w piersi. W naszej kulturze winę wysysamy z mlekiem matki, niesie ją za sobą grzech pierworodny. Rodzimy się winni, po czym wciąż pielęgnujemy w sobie to poczucie winy. Ten program bardzo trudno jest zmienić.

- A jak jest z „muszę”?

Jeżeli musisz, to zastanów się, kto cię zmusza, kto lub co powoduje ten przymus. Słowo „muszę” ściąga w dół, niesie w sobie wyjątkowo ciężką energię...

- Funkcjonujemy w świecie, w którym mamy pewne obowiązki i często powodują one, że coś rzeczywiście musimy.

Ale zawsze można zmienić to świadomie na „chcę” i zrzucić z siebie brzemię tego przymusu - wówczas zadanie, które nam powierzono lub które sobie wyznaczyliśmy, będzie mieć inną jakość. Nie chodzi o to, żeby stosować cenzurę, wykreślać pełnoprawne słowa z języka, tylko o świadomość tego, co mówię, jak mówię i w jaki sposób może to wpłynąć na moją energię, moje samopoczucie, moją rzeczywistość. Czasem rzeczywiście coś muszę, ale jeśli przestawię sobie w głowie, że chcę to zrobić, nie będę przeżywać z tego powodu katuszy, zrobię to szybciej, łatwiej. Ja stosuję od lat mantrę „robię bez robienia i jest zrobione”. Działa.

- Zmiana „muszę” na „chcę” może być jednak dla niektórych zbyt radykalna, wywoływać opór. Co powiesz na „mam do zrobienia”?

Tak, „mam do zrobienia” jest neutralne. Oczywiście wszystko zależy od sytuacji, bo łatwiej prawdopodobnie przyjdzie nam powiedzieć „chcę zrobić zakupy na kolację” niż „chcę skopać ogród”.

- Kwestia upodobań. Czasem stwierdzenie „muszę pójść na imieniny szefa” jest jedyną, niepodważalną prawdą o danej sytuacji.

I nie ma powodu, żeby tego tak nie wyrazić, ważne, byśmy w pełni zdawali sobie sprawę z ciężaru wypowiedzianych przez nas słów. Na przykład „chcę”, „pragnę” to tak zwane słowa mocy i warto odwoływać się do nich, kiedy dążymy do realizacji naszych celów. „Chciałbym zdać egzamin”, „chciałabym mieć dziecko” nigdy nie będzie miało takiej mocy jak „chcę...”. Jeśli naprawdę czegoś chcemy, nie ma się co tak asekurować.

- Skoro już o asekuracji i planowaniu, przypomniało mi się, że nie lubisz słowa „spróbować”.

Tu znowu oczywiście wiele zależy od sytuacji. Jeśli ktoś nigdy nie robił żadnych wypieków i mówi „spróbuję upiec ciasto”, to znaczy, że podejmuje wyzwanie i przyjmuje, że rezultat może być mało zadowalający – wyjdzie albo i nie. Ale jeśli ktoś przyjdzie do mnie na sesję oddechową czy warsztaty, po czym stwierdza, że spróbuje coś zmienić w życiu, to jest bardzo wysokie prawdopodobieństwo, że tego nie zrobi. „Zrobię to” ma moc, „spróbuję” jest bardzo zachowawcze, nie popycha spraw do przodu. „Spróbuję się nauczyć”, „spróbuję się obudzić”, „spróbuję być na czas” – mówiąc w ten sposób daję sobie automatycznie przyzwolenie na to, że tego nie zrobię, że mi się nie uda.

- Czasem mówimy tak, żeby nie składać obietnic bez pokrycia, nie rozczarować innych, zostawić sobie margines bezpieczeństwa.

Gorzej, kiedy takie niezobowiązujące obietnice składamy sami sobie. Kiedy słyszę od kogoś deklarację w rodzaju „spróbuję”, mówię: „To teraz spróbuj wstać. Ale nie wstawaj, tylko spróbuj”. Słowo „spróbować” obwarowuje daną sytuację warunkami: zrobię to, ale... A „ale” – wiadomo – kwestionuje pierwszy człon wypowiedzi. To takie słowa znoszące. Kiedy podczas warsztatów dochodzimy z uczestnikami do pewnych odkryć, „ale” oznacza zwykle krok do tyłu, tworzenie przeszkód i koncentrowanie się na tych przeszkodach.

- A jak jest z „problemem”? To też słowo, którego używamy z lubością. Najdrobniejsza przeszkoda, niedogodność, uciążliwość wystarczy, by powiedzieć „mam problem”. On jest przy tym taki uniwersalny, obecny we wszystkich językach...

Lubię mówić: problemem nie są nasze problemy tylko to, jak sobie z nimi radzimy. W mojej pracy widzę, w jak różny sposób ludzie reagują na te same sytuacje. Niedawno przyszła do mnie osoba, której spiętrzyło się dużo trudnych spraw, ale w ogóle nie mówiła o nich

„problemy”, inny ma „poważny problem”, bo zepsuł mu się pilot od telewizora. Tak naprawdę wszystko to są sprawy do załatwienia, do rozwiązania. Na szczęście coraz więcej osób traktuje je jako sposobność, żeby zmienić coś w życiu, poprawić jego jakość. W tym sensie nie ma problemów. Tak jak nie ma błędów, tylko lekcje.

- Tak jak nie ma negatywnych emocji?

Owszem, nie ma. Nazywając lęk czy złość negatywnymi emocjami odrzucamy je, nie chcemy im się przyjrzeć. A to są takie same emocje jak wszystkie inne, chcą nas o czymś poinformować, zwracają nam na coś uwagę, domagają się jakiejś reakcji. Co wcale nie znaczy, że – jeśli odczuwamy złość – musimy podnieść na kogoś głos czy rękę. Zawsze mamy wybór.

- Kiedy dokonujemy ważnych wyborów życiowych, często mówimy, że coś poświęciliśmy. Czy to nie jest tak, że w ten sposób robimy z siebie automatycznie cierpiętника?

O, my uwielbiamy cierpieć. To nasza narodowa specjalność.

- „Za miliony kocham i cierpię katusze”, „cierpienie uszlachetnia”...

No właśnie – z jednej strony tradycja narodowa, a z drugiej – znów – katolicka. Stąd też kultywowany przez pokolenia wizerunek Matki-Polki. Moja mama całe życie poświęcała się dla dobra dzieci - to był jeden wielki obowiązek - ja też to potem robiłam przez wiele lat. Potem zrozumiałam, że życie składa się z wyborów: wybieram to, co dla mnie w danym momencie najlepsze, a z innych rzeczy po prostu rezygnuję. I nie rozprawiam o poświęceniu, bo to ogromnie obciąża dziecko. Do tego te konotacje ze świętością... Tymczasem dla wielu osób „poświęcenie” jest znakomitym alibi, usprawiedliwieniem: nie robię tego, bo się poświęciłam. Ale chyba najbardziej podstępny słowem, jakiego często używamy, jest „zasługiwać”.

- Na czym polega podstęp?

To wprowadziła w takiej książce „Zasługuję na miłość” Sandra Ray, zresztą u Louise Hay w afirmacjach też to się pojawia. One pisały swoje poradniki wiele lat temu, do tego nie wiadomo, w jakim stopniu można zaufać tłumaczom, w każdym razie to „zasługuję” mocno zakorzeniło się naszej kulturze – przekonanie, że muszę zasłużyć na to, żeby mnie kochano. „Pan Bóg nie będzie cię kochał, jeśli będziesz niegrzeczna”, „Mamusia nie będzie cię kochała, jak zabrudzisz sukienkę, nie zjesz, nie posprzątasz zabawek”.

- I powstaje program: na wszystko, co dobre, trzeba zasłużyć, nie ma nic za darmo.

To, co dobre, jest nam po prostu dane, a my przyczepiliśmy się –między innymi z powodu naszego poczucia winy - by postrzegać świat w kategoriach nagrody i kary. Warto

uświadomić sobie, czym tak naprawdę jest zasługiwanie. „Zasługuję na miłość, obfitość...”, ale jak, jakie są warunki? Co muszę zrobić, kim muszę się stać, żeby zasłużyć? Przyjmujemy, że bez zasług pewne rzeczy nam się nie należą, odrzucamy więc bezwarunkową miłość, prawo do odpoczynku, dobrego samopoczucia...

- Często chcąc kogoś wesprzeć mówimy „zasługujesz na coś lepszego” i wydaje nam się, że to jest OK, że pomagamy mu podnieść poczucie własnej wartości.

Jeśli mówimy „zasługujesz na lepsze stanowisko” komuś, kto wykazał się premowanymi w danym miejscu pracy rezultatami, to rzeczywiście jest to OK. Natomiast jeśli chodzi o tożsamość, bycie, uczucia, na nic nie trzeba zasługiwać: przychodzisz na ten świat i z samego faktu, że tu jesteś, warta jesteś miłości.

- Z tego, co mówisz, można wywnioskować, że tworzenie afirmacji to wyższa szkoła jazdy.

Wiadomo, że nie mogą zawierać negacji, bo nasza podświadomość nie zna słowa „nie”. Odpadają więc zdania w rodzaju „żeby nie była chora”, czy „nic mi nie grozi”, ale również takie jak „jestem wolna od lęku” czy „rezygnuję z wszelkich trosk”, bo programują naszą podświadomość na lęk i troski właśnie. Najlepsze są moim zdaniem takie afirmacje, w których formułujemy prostymi słowami – koniecznie w czasie teraźniejszym – to, czego chcemy, precyzując w szczegółach zamówienie. Na przykład: „Mój dochód rośnie z każdym dniem o co najmniej 10 złotych”. To „co najmniej” jest bardzo ważne, żeby nie wprowadzać sobie ograniczeń. Zawsze mówię ludziom, z którymi pracuję: „Uważaj, o co prosisz, bo możesz to dostać”. Może się zdarzyć na przykład, że ktoś prosi o „dużą kasę” i dostaje wielką, opancerzoną kasę pancerną. Do tego pustą.

z Alicja Bednarską rozmawiała Jolanta Berent