

O znaczeniu słów... Muszę czy chcę?

Margaret Thatcher powiedziała: *“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. Stajemy się tym, co myślimy.”*

Odwołując się do tych słów można, również powiedzieć, że „stajemy się” tym co mówimy. Co zatem mówisz do siebie, gdy masz ciężki dzień? Albo, gdy jesteś smutny? Co mówisz, gdy coś Ci się nie udało? Bliższe byłoby Ci powiedzenie wtedy do siebie: „nie przejmuj się, jestem z Tobą, wierzę w Ciebie, jak potrzebujesz to płacz, będę przy Tobie”, czy może częściej pojawia się wówczas: „Ty kretynie, jak mogłeś popełnić taki błąd?! Nie rycz, spójrz w lustro, jak Ty wyglądasz?!” Niestety nikt nas nie uczył w szkole jak być swoim przyjacielem. Nie było też zajęć ze zdrowej semantyki... A słowa mają moc. Doktor Marshall B. Rosenberg w swojej książce „Porozumienie bez przemocy” proponuje, abyśmy spróbowali „języka serca”. Co to znaczy? Chodzi o to, żeby skupić się na jasnym wyrażaniu swoich spostrzeżeń, odczuć i potrzeb zamiast oceniać, krytykować czy osądzać innych (albo siebie). Rosenberg zachęca by przestać winić innych za nieprzemyślane słowa tylko wsłuchać się w nie i wydobyć z nich uczucia, którymi są podszyte, ponieważ za każdym komunikatem kryją się uczucia i potrzeby.

Duże znaczenie ma, również to czy „mówiąc do siebie” używamy słowa „muszę” czy „chcę”. Najtrafniej ogromną moc tych dwóch słów wyjaśnia psychoonkolog Marta Banout, która odwołuje się do własnego doświadczenia zawodowego. Opisuje co się dzieje, gdy pacjent onkologiczny zamienia zdanie „muszę się leczyć” na „chcę się leczyć” (w znaczeniu czysto semantycznym).

Po pierwsze zmienia to jego perspektywę – przestaje traktować chemioterapię jak wroga czy przykry obowiązek, za którego niespełnienie grozi kara.

Po drugie zmienia się poczucie współodpowiedzialności pacjenta za leczenie – jeśli chcę się leczyć to nielogiczne byłoby nie stosować się do zaleceń lekarskich.

Po trzecie zmienia się nastrój tego człowieka, bo jeśli robimy to co chcemy, a nie to co musimy, po prostu czujemy się lepiej.

Po czwarte motywacja wewnętrzna (chęć) jest dużo silniejszym motywatorem niż motywacja zewnętrzna (przymus). W takiej sytuacji nawet przy negatywnych efektach ubocznych chemioterapii, pacjent lepiej sobie z nimi radzi.

Proponuję Ci eksperyment. Spróbuj przez najbliższy tydzień zamienić każde wypowiedziane słowo „muszę” na słowo „chcę” i zobacz co się podzieje :)

Warto, również mówić do siebie w sposób przyjazny, życzliwy i łagodny. Być swoim przyjacielem, a nie wrogiem. Często nie zdajemy sobie sprawy jak wiele może to w naszym życiu zmienić.

Słowa mają moc, używaj ich rozważnie.