

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi  
Zdrowa Semantyka**

**Szanowni Nauczyciele, Drodzy Rodzice.**

Sytuacja w jakiej się obecnie znajdujemy jest z pewnością dla wielu osób bardzo trudna. Dzieje się tak nie tylko ze względu na konieczność wprowadzenia zmian w sposobie funkcjonowania tak zawodowego jak i osobistego, ale także, a może przede wszystkim, ze względu na towarzyszące tej sytuacji emocje. Chciałabym podzielić się z Państwem wiedzą dotyczącą tego jak sobie z tymi emocjami poradzić.

Anna Kabacińska - psycholog PP-P nr 5 w Łodzi

Jednym ze sposobów zmiany naszego samopoczucia jest zmiana języka jakiego używamy zarówno w komunikacji z otoczeniem jak i w nieustającym dialogu wewnętrznym. Słowa mają wielką moc, wpływają na nasze samopoczucie, na naszą fizjologię. Zdrowe słowa mogą poprawić nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Niezdrowe słowa niszczą nie tylko ludzi wokół nas ale także nas samych. Największą moc mają słowa, których używamy w swym nieustającym dialogu wewnętrznym do opisu samych siebie, czy zjawisk zachodzących wokół nas. Dlatego też warto stosować tzw. zdrową semantykę. Czym jest zdrowa semantyka i jak ją wprowadzić?

Przedstawiam Państwu poniżej informacje dotyczące wspomnianej problematyki. Jest to wyciąg z artykułu polskiego psychiatry dr Mariusza Wirgi. pt. „Licz się ze słowami”. W pierwszej części zamieściłam głównie treści o charakterze motywującym, które można wykorzystać również do pracy nad motywacją dzieci. Dla ułatwienia oznaczyłam te rozdziały literką „m”.

**Zdrowa Semantyka cz.1**

Czytając jakąś fascynującą książkę lub słuchając zajmującej opowieści można 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.

## Nawyki językowe

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.

Słowa, których używamy zarówno wewnątrz jak i zewnątrz, mają moc, by zmieniać sposób, w jaki doświadczamy świata wokół nas.

Opisane poniżej niezdrowe nawyki semantyczne istnieją w różnych kulturach i językach. Zarówno w Japonii, USA, Ameryce Południowej czy Europie.

Zdrowa semantyka okazała się być szczególnie pomocna w 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.

Najlepszym sposobem czerpania korzyści z tego podejścia, jest samodzielne praktykowanie zdrowej semantyki na co dzień, do czego wszystkich zachęcam. Proponuję czytelnikom zastosowanie poniższych przykładów do siebie. Zastanówmy się nad kilkoma częstymi, ale niezdrowymi nawykami semantycznymi.

## 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 twoje myśli, przekonania i postawy o „tym,” „nim,” „niej,” czy „nich” tworzysz te uczucia.

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. Musiałbyś zmienić wszystkie „to,” „on,” „ona,” „oni,” co nie jest możliwe. **Na całe szczęście jedyną rzeczą, którą trzeba zmienić, by poczuć się lepiej, jest zmiana własnych przekonań o tym, co „to,” „on,” „oni” zrobili lub powiedzieli.**

Początkowo może być trudno wziąć za to odpowiedzialność, ale na dłuższą metę pozwala to zachować energię i żyć szczęśliwie niezależnie od niepożądanych zdarzeń wokół.

## **PORAŻKA PRZEGRANEGO NIEUDACZNIKA-m**

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 „przegrany 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.

Nazywanie siebie samego „przegrany” 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 związku przyczynowo-skutkowe twoich działań i nauczyć się czegoś z osiągniętego, choć niepożądanego wyniku. Nazywanie siebie „przegrany” lub „nieudacznikiem,” czy poczucie bycia ofiarą tego co się wydarzyło, w niczym ci nie pomoże. Poczucie bycia ofiarą, myślenie, że jest się nieudacznikiem, przegrany 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 pożądanego rezultatu. 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 pomyślnie 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 pożądanego rezultatu, Edison nie powtarzał ciągle tego samego eksperymentu. Tak samo ty, jak chcesz osiągać inne, bardziej pożądanego rezultatu, nie możesz wszystkiego robić tak, jak dotychczas. Edison powiedział: „Tak nazywane porażki są niczym innym jak wskazówkami właściwego kierunku tym, którzy chcą się uczyć.”

Brak osiągnięcia pożądanego wyniku nie oznacza, że jesteś przegrany nieudacznikiem. Oznacza tylko, że nie dokonałeś wszystkich koniecznych kroków, żeby nastąpił pożądanego wyniku. 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 „pozierać” 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

## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi Zdrowa Semantyka

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-m**

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, zmienienie 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 przypływ 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.

**„Wszyscy uważają, że tego się nie da zrobić i tego się nie da zrobić, ale przychodzi ten, który nie wie, że tego się nie da zrobić i on właśnie to robi.” Einstein.**

### **PRZYMUS i WYBÓR-m**

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

## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi Zdrowa Semantyka

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 lekcje, bo jak nie, to dostanę dwoję.” 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 lubię tego zadania, ale wolę to zrobić teraz, by osiągnąć to, co chcę i uniknąć tego, czego jeszcze bardziej nie lubię.” Jedyny zdrowy sposób użycia słowa muszę jest w trybie warunkowym jak na przykład: „Żeby żyć, muszę jeść i pić.”

### **TRUDNE-m**

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-m**

To jest inny zabójca motywacji. Prośenie 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. Prośenie innych by coś „spróbowali zrobić,” nie jest tak skuteczne, jak bezpośrednie i otwarte prośenie 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 próbujemy się zmienić, po prostu zaczynamy się zmieniać.

### **NIE MIAŁEM CZASU (NIE MOGŁEM TEGO ZROBIĆ) -m**

Czas upływa ze stałą szybkością, niezależnie od naszej percepcji. Nie możemy też osiąść 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-m**

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 przeznacz czas, by to zrobić. Zwykle zresztą jeżeli zaczniesz to robić, okazuje się to dużo łatwiejsze niż myślałeś i odczułeś satysfakcję, że to zrobiłeś.

## **ZDROWA SEMANTYKA cz.2**

### **ZAWSZE LUB NIGDY**

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 w ogóle 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 w nie wierzyć. 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, przecież jesteś kimś.

## 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. W odniesieniu do pojęcia sprawiedliwości można przyjąć trzy sposoby wyjaśniające to pojęcie:

- 1) **Agnostyczne,**
- 2) **Duchowe** – zarówno z perspektywy zachodniej, jak i wschodniej; a także
- 3) **Naukowe** – oparte na rozumowaniu liniowym

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.

**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 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 zaniechane, 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 zrzędzenie 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

## Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi Zdrowa Semantyka

codziennych zmaganiach o przeżycie, mimo ustawicznego doświadczania i bycia świadkiem bezgranicznego cierpienia.

Wniosek doktora Frankla: „Człowiek jest gotów przeciwstawić się każdemu cierpieniu, jeżeli tylko widzi w tym sens.”

**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 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 podejmowanie 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,



**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi**  
**Zdrowa Semantyka**

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).

**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”.