

# Słowa, które ranią

Czy można przejść przez życie bez bolesnych słów?

tekst: IGOR ROTBERG



Słowa wypowiedane i pisane mogą mieć olbrzymią moc. Przynoszą uśmiech na naszej twarzy, ale również sprawiają, że pojawiają się w nas trudne uczucia. Są w stanie pomagać nam w życiu, ale też nas ranić. Nie jesteśmy w stanie przejść przez życie bez doświadczenia zranienia. To oczywiste, że często szukamy sposobów, by poradzić sobie w momentach, gdy słowa skierowane przez kogoś do nas sprawiają nam ból. Czy istnieje uniwersalny trening na bolesne słowa?

---

# P

Prawdopodobnie większość z nas ma w swoim życiu doświadczenie bycia przezwanym przez kogoś. Często rodzi to trudne emocje, takie jak smutek, wstyd, złość. Niekiedy towarzyszą im myśli o niesprawiedliwości, byciu ofiarą, niezgodzie na zaistniałą sytuację. Dlaczego w ten sposób zareagowaliśmy? Przecież to były „tylko słowa”? Otóż słowa, a dokładnie język, są jednym z narzędzi poznawania świata. Na takiej samej zasadzie możemy poznawać siebie i budować własną tożsamość. Mówimy „jestem leniwy”, „jestem inteligentny”, opisując obraz własnej osoby. Kiedy ktoś wydaje krzywdzące opinie o nas, wtedy ingeruje w naszą tożsamość, zaprzecza naszej wiedzy o nas samych. Ta sytuacja stwarza w nas doświadczenie dyskomfortu, ambiwalencji między tym, co wiemy o sobie, a co inni wiedzą o nas. Dodatkowo, kiedy jesteśmy dziećmi, a osoba, która to wypowiada, jest dla nas ważna lub zajmuje znaczące miejsce w danej grupie odniesienia, zakładamy (często nieświadomie), że ma rację. Dlatego sprawia nam to dotkliwy ból.

## Dlaczego słowa ranią?

W życiu dorosłym, kiedy mamy już ukształtowaną własną tożsamość, słowa wypowiedane przez innych mogą być dla nas trudne, ponieważ często odnoszą się do naszego poczucia własnej wartości i przekonania o nas samych. Chcemy zachować dobre myślenie

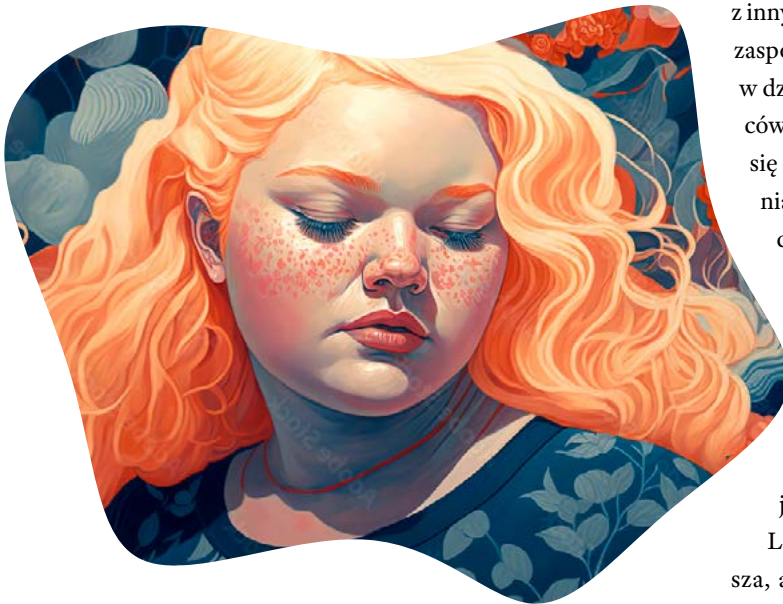
o sobie. Kiedy pojawiają się nowe informacje (ktoś nas negatywnie ocenia, ośmiesza nasze zachowanie, podważa nasze kompetencje itd.), sprzeczne z naszymi przekonaniami o sobie („jestem dobrym człowiekiem”, „zachowuję się właściwie”), pojawia się stan, który psycholog społeczny Leon Festinger w 1957 r. określił jako dysonans poznawczy. Jest to na tyle nieprzyjemny stan emocjonalny, że chcemy go jak najszybciej usunąć oraz w przyszłości uniknąć sytuacji, które go wywołują. Teoria dysonansu poznawczego nie wyjaśnia jednak wszystkich sytuacji, w których poczuliśmy zranienie i ból, gdy usłyszeliśmy czyjeś słowa. Dlaczego zatem w jednych sytuacjach czujemy się zranieni, a w innych nie? Lub inaczej: dlaczego akurat te, a nie inne słowa nas ranią?

Odpowiedź na te pytania jest wiele, ale warto wymienić przynajmniej kilka czynników odpowiadających za to, że dane słowa odbieramy jako raniące. Mianowicie poza agresją słowną ze strony innej osoby oraz naszymi przekonaniami na swój własny temat – warto uwzględnić nasze przyzwyczajenia i nawyki myślowe, które wyrażają się w powtarzanych na co dzień wyrażeniach, powiedzeniach czy przysłowia. Przykładem może być sformułowanie „dzieci i ryby głosu nie mają”, za którym jest przekonanie, że dziecko nie może mieć własnego zdania. Zatem jeśli mamy takie przekonanie, a nasze dziecko powie: „Mamusiu, ja nie chcę tego sweterka. On mnie gryzie i jest nieładny”, to choć nie pada w tym zdaniu żadne obraźliwe słowo, wypowiedź może być przez nas odebrana jako raniąca. Właśnie ze względu na przekonanie, że to my wiemy lepiej, jaki sweterek będzie dla dziecka najlepszy. Możemy zatem odebrać taką wypowiedź jako podważającą nasz autorytet lub uderzającą w nasze poczucie kompetencji jako rodzica.

## Zniekształcenia poznawcze

Innymi czynnikami mogą być zniekształcenia poznawcze. Jednym z takich zniekształceń jest tzw. błąd jasnowidza, czyli czytanie w myślach. Polega ono na wnioskowaniu o myślach, uczuciach lub intencjach

## Czasami zadbanie tylko o swoje potrzeby jest najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić w określonej sytuacji.



innych ludzi bez wystarczających dowodów – jak byśmy mieli zdolność telepatii. Kiedy nasze myślenie zawiera takie zniekształcenie, w odpowiedzi na stwierdzenie kolegi z pracy, że sam zajmie się projektem, możemy pomyśleć: „Tak powiedział, ponieważ uważa, że ja się do tego nie nadaję. Jest mi bardzo przykro, że mnie nie docenia”. Tu również nie same słowa, które wypowiedział kolega, są dla nas raniące, lecz nasza reakcja poznawcza.

Dodatkowymi czynnikami mogą być – opisywane w terapii schematów – dysfunkcyjne schematy poznawcze i emocjonalne, czyli trwałe, powtarzające się wzorce składające się ze wspomnień, emocji, przekonań oraz doznań cielesnych, które dotyczą nas samych i relacji

z innymi ludźmi, wykształcone głównie w efekcie niezaspokojenia podstawowych potrzeb emocjonalnych w dzieciństwie i adolescencji. Jednym z takich wzorców jest schemat deprywacji emocjonalnej. Przejawia się on w założeniach, że nasze pragnienie otrzymania normalnego poziomu wsparcia emocjonalnego czy troski ze strony innych osób nie będzie w pełni zaspokojone. Jeśli mamy taki schemat, a nasza przyjaciółka odwoła najbliższe spotkanie, chcąc je przełożyć za tydzień, to choć w jej wypowiedzi żadne słowo samo w sobie nie będzie bolesne, możemy poczuć zranienie emocjonalne, bo odbierzemy jej wypowiedź jako porzucenie czy opuszczenie nas.

Lista tych czynników jest oczywiście dużo większa, ale już wystarczająca, żeby zastanowić się, jak sobie radzić w sytuacji, kiedy określone słowa sprawiają nam ból.

### Sposoby radzenia sobie

Wiadomo już, że nazywanie ludzi, którzy nas ranią, toksycznymi i próby unikania ich nie stanowią rozwiązania. Wszak ranią nas też osoby bliskie. Podobnie jak my czasami raniimy osoby, na których nam zależy i które kochamy. Nie da się bowiem przejść przez życie, nie raniąc nikogo. Czasami zadbanie tylko o swoje potrzeby jest najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić w określonej sytuacji. Poza tym bolesne słowa mogą być również jak najbardziej neutralne, a intencja osoby wypowiadającej je ukierunkowana na empatię, wsparcie i troskę o nas. I choć nie ma uniwersalnych sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach, można podać kilka przykładów rozwiązań, być może pomocnych.

**1 Po pierwsze**, warto się zastanowić, o czym są wypowiedziane słowa. Czy one są o adresacie, czyli o nas, czy być może o nadawcy, czyli osobie je wypowiadającej? Można łatwo odpowiedzieć na to pytanie, poda-

### WARTO PRZECZYTAĆ!

- Rosenberg, M. B. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Warszawa: Czarna Owca.
- Rotberg, I. (2014). *W stronę życzliwości* <https://igorrotberg.com/2014/09/15/w-strone-zyczliwosci> (dostęp: 17.01.2023).
- Schwartz, R.C., Sweezy M. (2021). *Terapia Systemu Wewnętrznej Rodziny (IFS)*. Poznań: Life Architect.



jąc przykład rozróżnienia między konstruktywną krytyką a krytyką destrukcyjną (czy krytykanctwem). Ta pierwsza jest merytoryczna i odnosi się do opisanego faktu oraz podania sposobu lub propozycji innego działania, które pozwoliłoby odbiorcy nie tylko zrozumieć, co nie działa poprawnie, ale też pomóc mu w zmianie („Litera na tym plakacie umieściłeś zbyt blisko siebie – z daleka trudno jest przeczytać słowa. Myślę, że możesz je rozsunąć o 1,5 cm”). Krytykanctwo z kolei jest ocenne i często ogólne, nierzadko związane z tożsamością lub właściwością danej rzeczy lub osoby („Ten plakat jest do niczego. Zupełnie się nie postarałeś. Widać, że nie nadajesz się do tej pracy”). I o ile słowa krytyki konstruktywnej odnoszą się do odbiorcy, o tyle słowa krytyki destrukcyjnej na ogół mało mówią o adresacie – za to dużo o nadawcy: o jego sposobach (lub braku) radzenia sobie z frustracją, złością, o jego schematach poznawczych itd. Takie postrzeganie może nam pomagać w radzeniu sobie ze słowami zawierającymi mnóstwo ocen pod naszym adresem. Wtedy mogą nie być dla nas raniące, ponieważ w wypowiedzi widzimy jedynie nieumiejętność rozmówcy w radzeniu sobie z daną sytuacją.

**2 Po drugie**, warto obserwować własne reakcje w odpowiedzi na czyjeś słowa. Jakie pojawiają się w nas emocje? Jak na czyjeś słowa reaguje nasze ciało? Może to nam pomóc uzyskać lepszy kontakt ze sobą, a dzięki temu z naszymi potrzebami, oraz poszukać odpowiednich, korzystnych dla nas rozwiązań tej sytuacji. Marshall Rosenberg, doktor psychologii i twórca Porozumienia bez Przemocy (*Non Violence Communication*), mówił, że uczucia, które pojawiają się jako reakcje na sytuację, są informacją (bezpośrednią lub pośrednią) o naszych zaspokajanych lub niezaspokajanych potrzebach. Potrzeby z kolei są drogowskazami ku rozwiązaniom. Zatem zauważanie naszych reakcji na słowa, a nie samych słów, może być dobrym sposobem na radzenie sobie w sytuacji, kiedy czyjaś wypowiedź nas zraniła. Przykładowo, naszą reakcją emocjonalną na słowa o tym, że ktoś zapomniał zadzwonić do nas, choć się z nami umawiał, może być smutek. Jeśli przyjrzymy się, o czym jest to uczucie, możemy odkryć, że o potrzebie ważno-



## O ile słowa krytyki konstruktywnej odnoszą się do odbiorcy, o tyle słowa krytyki destrukcyjnej na ogół mało mówią o adresacie – za to dużo o nadawcy

ści, przynależności, może o potrzebie wsparcia albo potrzebie zaufania. Możemy poszukać odpowiedniej strategii zaspokojenia tych potrzeb (np. powiedzieć drugiej osobie, czego potrzebujemy, lub po prostu uznać, że relacja z tą osobą jest dla nas ważna i dlatego tak się czujemy) lub pozostać tylko na etapie reakcji na same słowa.

**3 Po trzecie**, pogłębiając temat reagowania na słowa, warto zwrócić uwagę, czy nasza reakcja jest adekwatna do danej sytuacji, czy być może nadmiarowa (np. ktoś spóźnił się pięć minut na spotkanie, a w nas pojawiła się olbrzymia wściekłość) lub zupełnie nieadekwatna (np. ktoś poprosił nas o przysługę, a my czujemy olbrzymi smutek lub zalewający nas wstyd). Jeśli pojawia się nadmiarowa lub nieadekwatna reakcja, może to świadczyć o kilku rzeczach. Możliwe, że to rezultat aktywowania w umyśle naszych interpretacji tych słów („On mnie nie szanuje”) lub przekonań odnoszących się do danej sytuacji („Jak można w taki sposób postępować!”) albo zniekształceń poznawczych („Ludzie zawsze tak niesprawiedliwie się zachowują”). Ten sam bodziec (słowa) może – ze względu właśnie na różnice między nami w naszych procesach poznawczych – wywoływać różne reakcje emocjonalne. Dlatego określone słowa mogą być dla nas raniące, podczas gdy dla naszego znajomego zupełnie nie. Świadomość myśli, które pojawiły się wraz ze słowami nadawcy, może pozwolić nam się zastanowić, czy aktualnie reagujemy na konkretne słowa, czy na naszą poznawczą reakcję na daną sytuację.

**4 Po czwarte**, nasze reakcje (emocjonalne, poznawcze i somatyczne) możemy odbierać jako wskazówki do odkrycia czegoś więcej na temat przeszłych negatywnych doświadczeń z naszego życia. Twórca Systemu Wewnętrznej Rodziny (*Internal Family Systems*) dr Richard Schwartz nazwał takie reakcje *tropami*, ponieważ prowadzą do odkrycia dawnych zranień oraz

rozpoznania mechanizmów obronnych wytworzonych przez naszą osobowość do radzenia sobie z tymi urazami. Przykładowo, w reakcji na czyjeś słowa czujemy olbrzymią złość. Po chwili złość opada, a my zastanawiamy się, dlaczego w ten sposób zareagowaliśmy na zupełnie neutralną wypowiedź. Być może aktywował się właśnie nasz system ochronny, którego zadaniem jest zabezpieczenie przed doświadczeniem zranienia. Idąc dalej tym tropem, możemy odkryć, jakie przeszłe zranienie nadal jest w nas żywe i wymaga opieki. Z podobną koncepcją możemy spotkać się u Arnouda Arntza, który odnosząc się do terapii schematów, mówi, że nasze nadmiarowe lub nieadekwatne reakcje stają się bardziej zrozumiałe, kiedy spojrzymy na nie jako na konsekwencje przeżytych urazów lub traum.

### A na koniec

Oczywiście nie są to wszystkie dostępne sposoby w reakcji na raniący komunikat. Warto również pamiętać, że słowa mogą nas ranić, ale też leczyć i wspierać. I nie tylko słowa, które inni wypowiadają, mogą sprawiać nam ból. Podobnie słowa, które kierujemy sami do siebie, mogą być szkodliwe. Alfred Korzybski, filozof i semantyk, mawiał: „Uważaj, co do siebie mówisz, bo może okazać się, że słuchasz”. Dlatego warto zwrócić uwagę, jakie słowa mówimy w naszym wewnętrznym dialogu. Czy są pełne krytyki destrukcyjnej, zawierającej dużo ocen czy może wyrażają życzliwość i troskę o nas, przynosząc ukojenie? ●

### IGOR ROTBERG

Psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi szkolenia z psychoterapii i wykłady psychologiczne, a także konsultacje z zakresu praktycznego zastosowania integracyjnej terapii osób po traumie i osób z zaburzeniami osobowości oraz grupy ćwiczeniowo-konsultacyjne dla psychoterapeutów. Autor książek o psychoterapii. Zajmuje się również propagowaniem wiedzy z zakresu współczesnej psychologii, przybliżając zjawiska, które są spowodowane rozwojem cywilizacyjnym, technologicznym, zmianami kulturowymi i społecznymi.