

Warszawa, 24 listopada 2021r.

Trzy magiczne słowa... Proszę

Ależ proszę bardzo! Zrób to, proszę. Poproszę o... No proszę Cię... Co, proszę?

Słowo **p r o s z ę** pojawia się w naszym języku codziennie, pośród różnorodnych zwrotów, w bardzo wielu kontekstach, które nadają mu niekiedy odmienne znaczenia. Można by pomyśleć, że tak często używany zwrot nie jest czymś szczególnym, jest na to zbyt powszedni, bo ważne słowa padają z naszych ust raczej rzadziej niż kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt razy dziennie. A jednak słowo „proszę” zaliczane jest do tych mających magiczną moc w relacjach między ludźmi. Dziękuję, przepraszam i... proszę – warto pamiętać również o tym trzecim, nieco schowanym pośród innych słówku, które niczym przyprawa, praktycznie niewidoczna, nadaje potrawie smak.



O wadze słowa „proszę” będzie decydował temat, sprawa której dotyczy i nadawane jej znaczenie oraz relacja łącząca rozmawiające osoby. Podobnie jak w przypadku przeproszenia, może ono występować w sytuacji poważnej rozmowy dwójga lub większej grupy, polegającej na wyjaśnianiu sobie czegoś czy formułowaniu celów, planów na przyszłość. Dobrze, jeśli „proszę” pojawia się również przy negocjacjach, umawianiu się, podziale zadań.

Prawdopodobnie dużo częściej sięgamy po słówko „proszę” w zwykłych krótkich konwersacjach. Obecność lub brak tego grzecznościowego zwrotu może znacząco wpłynąć na panującą atmosferę, nastrój spotykanych ludzi, jak i nas samych.



Niebagatelny wpływ będzie miało nie tylko samo wypowiedzenie słowa, ale również tzw. przekaz niewerbalny mu towarzyszący - czyli wyraz twarzy, ton głosu, gesty. Jeśli będą one korespondowały z proszeniem, zapewne zostaną dobrze przyjęte, zrozumiane, a może nawet jakoś łatwiej będzie na tę prośbę odpowiedzieć. Jeśli jednak mówimy „proszę”, a pokazujemy całym sobą np.: „dawaj mi to” czy „zrób to wreszcie, tyle razy ci mówię”, to u czujnego rozmówcy możemy wywołać co najmniej zamęt.

Ponieważ ludzie zdecydowanie lepiej odczytują i zapamiętują przekaz niewerbalny niż werbalny, nie dziwmy się, gdy w takiej sytuacji ktoś zareaguje na nasze słowa niechęcią lub nawet złością. Prośba będzie wtedy brzmiała bardziej jak rozkaz i dorzucenie na końcu wersu - „poproszę”, może jedynie nieco zmiękczyć roszczeniowy ton proszącego.

Przykładów nie trzeba długo szukać. Przyjrzyjmy się jednemu z nich, zaczerpniętemu z doświadczeń rodziny z adolescentem. Często rodzice nastolatków skarżą się na dzieci, mówiąc: „tyle razy go proszę”, a dziecko zdumione pyta: „kiedy mnie o coś prosisz – ty mi ciągle mówisz, co mam zrobić: posprzątaj, odrób lekcje, zjedz obiad, wróc za trzy godziny”. W takich dialogach czy raczej monologach rzadko pojawia się – „poproszę”, a nawet jeśli się pojawi, to wrzucone między innymi słowami może nie zostać zauważone, gdyż liczy się to, z jakimi emocjami owe zdania są wypowiedzane. Z kolei rodzice, którzy chcieliby, aby ich pociecha również stosowała zwroty grzecznościowe, bywają wrażliwi na to, że córka czy syn pamięta o nich tylko, gdy na coś im zależy. Potrafi wtedy zadbać o miły ton, ale zapomina o magicznych słówkach w wielu innych, z pozoru zwykłych sprawach np.: codziennych obowiązkach, które dla rodzica akurat mogą być też istotne.

Ważne jest więc, by starać się wzbogacić swój język o zwroty takie jak „poproszę” i posługiwać się nimi niezależnie od sytuacji. Używać ich niejako z założenia, że warto, zarówno gdy mamy dobry, jak i gorszy humor, w rozmowie z kimś kogo lubimy, jak i z tym, kogo nie darzymy sympatią, kiedy jest wesoło i kiedy jest ciężko. Dzięki temu dla ludzi wokół będziemy bardziej zrozumiali, wiarygodni, nie będziemy posądzeni o manipulację np.: „Jest jakaś dziwnie miła, pewnie ma interes”.



Receptą na owocną rozmowę czy satysfakcjonujące rozwiązanie problemu bywa używanie słów wprowadzających dobry klimat pomiędzy osobami. Zapewne istnieją ludzie, którzy nie zwracają uwagi na to, co i jak mówią, bo po prostu jest im wszystko jedno – szczególnie zależy im na relacjach. Myślę, że więcej jest jednak osób, którym deklaracyjnie często zależy na innych, na przyjaznej atmosferze, jednak nie umieją tego okazać albo nie wkładają w pracę nad tym wystarczającego wysiłku. Nie wszystko co dobre, pożyteczne, przychodzi nam naturalnie, czasem trzeba się postarać. Zacząć można od formy naszych wypowiedzi, by na kolejnych etapach móc zmienić coś w zakresie treści poruszanych z innymi. Krótko mówiąc, serdeczna i czytelna forma może zachęcić do otwarcia ważnych i potrzebnych, a niekiedy trudnych do omówienia tematów, gdyż daje poczucie bezpieczeństwa i życzliwości.

Jeśli natomiast przeżywane aktualnie emocje jak np. złość utrudniają nam zachowanie takiej formy rozmowy, jaką chcemy, przydatne może być odroczenie, aż te emocje opadną na tyle, aby nie sterowały naszym zachowaniem. W innym wypadku znów istnieje duże ryzyko, że przekaz werbalny będzie nieautentyczny, zbyt mocno odbiegnie od przekazu niewerbalnego, wynikającego

z przeżywanych emocji. Możemy również powiedzieć coś zupełnie niemieszczącego się w kategorii słów magicznych... i potem tego żałować.

Jeśli kogoś o coś prosimy, to pokazujemy, że potrzebujemy czegoś, co druga osoba może dla nas zrobić lub nam dać, albo że może czegoś zaprzestać, zmienić coś ze względu na nas. Liczymy, że będzie mogła odpowiedzieć na naszą potrzebę. Np.: prosząc koleżankę w pracy, by nie rozmawiała głośno przez telefon, pokazujemy, że potrzebujemy ciszy oraz że mamy nadzieję, iż koleżanka będzie mogła to uwzględnić. Prosząc starszą siostrę o pomoc w matematyce, myślimy, że lepiej od nas zna ten przedmiot i będzie umiała nam coś wytłumaczyć. Uznajemy, że ktoś coś potrafi lepiej niż my lub ma coś, czego my nie mamy – ujawniamy więc swój brak, swoją niedoskonałość lub brak wpływu oraz wiarę w czyjeś większe kompetencje niż nasze. Dzieje się tak we wszystkich sytuacjach, kiedy prosimy o pomoc czy przysługę. Zarówno specjalistę np. mechanika samochodowego, gdy psuje się auto czy dentystę, gdy boli ząb. I mimo że zapewne osoby te wykonują „po prostu” swoje obowiązki, to milej jest, gdy ktoś poprosi i podziękuje, niż gdy tylko oczekuje czy żąda. To samo dotyczy relacji rodzinnych i koleżeńskich. Prosząc, dajemy innym ważny sygnał, dzięki któremu mogą poczuć się potrzebni, zauważeni czy docenieni. Jeśli zapraszamy kogoś do współpracy, to wysyłamy znak, że razem możemy więcej, lepiej, może sprawniej, szybciej, a czasem po prostu milej. M.in. dzięki takim wielu różnym małym sytuacjom, niepostrzeżenie niczym nitki pajęczyny, tworzą się między ludźmi serdeczne więzi.



(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)