



# JAK PRZEŁAMAĆ BARIERY JĘZYKOWE

...i wreszcie zacząć mówić

Poradnik + ćwiczenia

**ARKADIUSZ WŁODARCZYK**

Arkadiusz Włodarczyk

**JAK PRZEŁAMAĆ  
BARIERY JĘZYKOWE  
I WRESZCIE ZACZAĆ  
MÓWIĆ**

# JAK PRZEŁAMAĆ BARIERĘ JĘZYKOWĄ I WRESZCIE ZACZAĆ MÓWIĆ?

1. Czym jest bariera językowa, skąd się bierze oraz jak nad nią pracować?
2. Powszechne pułapki myślenia – jak ich uniknąć?
  - 2.1 Katastrofizacja: „O Boże! Na pewno sobie nie poradzę i nic nie powiem”
  - 2.2 Generalizowanie: „Zawsze mówiłem źle”, „Zawsze popełniam błędy”, „To bezsensu”
  - 2.3 Czytanie w myślach: „Pewnie będą się ze mnie śmiać, kiedy zacznę mówić”, „Pomyślą, że uczę się tyle lat i nadal nie potrafię rozmawiać”
  - 2.4 Myślenie nieelastyczne: „Albo nauczę się mówić perfekcyjnie, albo nauka nie ma sensu”
  - 2.5 Rozumowanie emocjonalne: „Nie dam rady!”, „Boję się”
  - 2.6 Obwinianie: „Znowu się nie przygotowałem do spotkania. Przełożę je. Wstyd mi”
  - 2.7 Filtrowanie i wyolbrzymianie: „Nie powiedziałem nic sensownego i popełniłem mnóstwo błędów gramatycznych, i użyłem złego czasu”
3. Typowe pułapki i przeszkody, które pojawiają się podczas nauki języka obcego oraz sposoby radzenia sobie z nimi
  - 4.1 Stres
    - 4.1 Czym jest, czym nie jest?
    - 4.2 Jak go obniżyć?
    - 4.3 Jak poradzić sobie ze stresem w trakcie rozmowy w języku obcym – ćwiczenia
5. Jak radzić sobie z trudnymi emocjami podczas nauki i rozmowy w języku obcym:
  - wstyd
  - strach (przed oceną i reakcją innych osób)
  - poczucie bycia gorszym
  - poczucie odrzucenia
  - frustracja i bezradność
  - lęk
6. Jak zyskać pewność siebie w trakcie nauki języka i podczas praktyki w życiu codziennym – zestaw ćwiczeń

## Dlaczego napisałem ten poradnik?

Od osób uczących się języka obcego wiele razy słyszałem stwierdzenia (często wypowiedziane w żartach: „nie mam talentu”, „nigdy się nie nauczę”, „to trudne”), które skutecznie podcinały im skrzydła. Postanowiłem spisać swoje doświadczenia z klientami i uzupełnić je ćwiczeniami do pracy własnej, by pomóc ludziom przełamać ich bariery językowe, ponieważ wiem, że problem ten nie dotyczy jedynie tych uczniów, których miałem.

Napisałem, ponieważ jako nauczyciel języka angielskiego i coach chciałem otrzymać taką pigułkę dla siebie, by wiedzieć, jak dokładnie pomóc innym, oraz by pomóc tym, którym ja osobiście pomóc nie mogłem. Mam nadzieję, że będzie to również świetny materiał dla korepetytorów i nauczycieli, którzy codziennie uczą innych i czasami nie wiedzą, jak pomóc, ponieważ nie mają wiedzy psychologicznej.

Celem tego e-booka nie jest przekazanie ci sekretnych metod (choć takie też będą), a jedynie wskazówek, byś sam znalazł odpowiedzi na nienurtujące cię pytania dotyczące przełamania bariery językowej. Książka jest efektem mojej pracy z uczniami nad ich sposobem myślenia w kontekście języków obcych i klientami coachingowymi, jak również tego, co sam stosowałem przez lata i co spowodowało zmianę w moim myśleniu. Starłem się zawrzeć bardzo dużo konkretnych informacji bez lania wody, ponieważ jako pasjonat zmian osobistych przeczytałem setki książek i uczestniczyłem w dziesiątkach szkoleń. Każdego roku szkolę się i czytam mnóstwo książek, więc doceniam treściwe materiały.

Na co dzień pracuję z ludźmi, dlatego na swojej drodze spotykam wiele osób, które potrzebują pomocy i wsparcia w uczeniu się i sprawnym komunikowaniu w języku obcym. Natomiast jako life coach pracuję z klientami nad ich pewnością siebie, poczuciem własnej wartości, obniżeniem poziomu stresu czy nieprzyjemnymi emocjami. Zajmuję się zadawaniem dobrych pytań, dzięki którym ludzie odnajdują w sobie dobre odpowiedzi. Brak dostatecznej wiedzy ludzi na temat zasad działania umysłu oraz mechanizmu działania emocji zmotywował mnie do napisania tego e-booka. Na początku błędnie wychodziłem z założenia, że ludzie wiedzą, co mają robić i jak przełamać bariery językowe, bo przecież jest tyle darmowych źródeł dostępu do tej wiedzy. Gdy zacząłem przeszukiwać Internet i czytać książki na ten temat, okazało się, że nie mogłem nigdzie dostać wszystkiego, co potrzebne i ważne w jednym miejscu. Brakowało mi tego. Im więcej czytałem, tym bardziej nie wiedziałem, o co w tej barierze językowej chodzi. Kiedy zaczynałem uczyć języka obcego, nie sądziłem, że tak wiele osób ma problemy z blokadą językową. Każdego tygodnia dostaję wiadomości i telefony od osób uczących się z pytaniem, czy pomogę przełamać ich bariery językowe. Od osób, które ze mną pracują, wiele razy słyszałem to samo zdanie: „Mam blokadę w mówieniu w języku obcym”, „Chciałbym pozbyć się bariery językowej”. Pomyślałem, że może im pomóc to, co mi osobiście pomogło w nauce języka oraz przełamaniu bariery, a także tym, którym pomogłem. Chcę podzielić się z tobą swoim doświadczeniem, by pokazać ci, w jaki sposób udało mi się przełamać bariery językowe, uwolnić się od stresu i niepewności związanych z posługiwaniem się językiem obcym, oraz podzielić się doświadczeniem, które zdobyłem w pracy z klientami, którzy przełamali swoje bariery i odważyli się na pierwsze wyjazdy wakacyjne bez znajomych. Dlaczego bez znajomych? Ponieważ zwykle jeździli tylko w towarzystwie osób, które znały język. Wiele razy uczniowie opowiadali mi, że przez ostatnie lata jeździli za granicę jedynie ze znajomymi, ponieważ sami nie znali na tyle dobrze

języka i mieli bariery komunikacyjne. Teraz nie muszą, ponieważ nauczyli się języka i przełamali swoje bariery.

Gdy kilka lat temu zacząłem uczyć języka angielskiego, wiedziałem, że sama teoria, książka i gramatyka to nie wszystko i na pewno nie wystarczą, by ktoś skutecznie nauczył się języka. Gdyby to, czy ktoś nauczy się języka obcego, zależało jedynie od tego, czy przyswoi słowa i zrobi ćwiczenia gramatyczne, to wszyscy znalazliby języki obce i uczyliby się ich bardzo szybko. Nasz umysł jest złożony. Nauka nowej umiejętności wymaga powtórzeń i praktyki. Z drugiej strony jest to proste. Często powtarzam (żeby zmotywować i sprowokować innych), że nauka języka jest łopatologiczna. Rozmawiasz, uczysz się słów, rozmawiasz, popełniasz błędy, wyciągasz wnioski, uczysz się słów, rozmawiasz i czasami zrobisz ćwiczenia gramatyczne, by zrozumieć strukturę języka itd. Dokładnie tak, jak w nauce języka ojczystego. W zasadzie jest to łatwe, ale często praktyka wygląda inaczej. Dlaczego? Po drodze do celu pojawia się wiele przeszkód, blokad, pułapek, o których istnieniu niewiele osób zdaje sobie sprawę, a tym bardziej nie wiedzą, z czego one wynikają. Spotkałem na swojej drodze osoby, które miały zaawansowany poziom znajomości języka, a i tak borykały się z tzw. blokadą językową. Gdyby chodziło – jak napisałem wcześniej – jedynie o znajomość gramatyki i słownictwa, to te osoby nie miałyby najmniejszego problemu ze sprawnym komunikowaniem się w języku obcym w każdym miejscu na świecie. Jednak często zdarza się, że tak nie jest. Na przykład jak to się dzieje, że osoby będące zaawansowanych poziomach mają blokadę językową? Przyczyn takiej sytuacji jest wiele, ale – najprościej rzecz ujmując – kwestie psychologiczne mają tu znaczenie. Co mam na myśli?

By nauczyć się języka obcego, potrzebujesz dwóch ważnych rzeczy: dobrego samochodu, który zawiezie cię do celu, oraz dobrego kierowcy. Bez tych dwóch elementów nie dojedziesz pierwszy na metę. Załóżmy, że bardzo dobry samochód już masz, czyli najlepszego nauczyciela, który wyjaśni, pomoże i przekaze ci najpraktyczniejsze struktury gramatyczne, najczęściej używane słownictwo oraz w odpowiedni sposób będzie je z tobą ćwiczył (za pomocą konwersacji). Jednak by nauczyć się języka, potrzeba jeszcze świetnego kierowcy, czyli siebie. Świetnego kierowcy, czyli kierowcy ze świetnymi umiejętnościami oraz wiarą w to, że dojedzie do celu. Bez tego nie jest możliwe osiągnięcie sukcesu, czyli osiągnięcie celu. To tak, jakbyś dzisiaj bez umiejętności prowadzenia chciał wygrać wyścig za kierownicą ferrari. Albo chciałbyś wygrać wyścig, prowadząc 700-konne porsche, a wcześniej prowadziłeś jedynie starego fiata 126p. Jeśli nie będziesz potrafił, nie będziesz posiadał umiejętności prowadzenia tego samochodu, wypadniesz z drogi na najbliższym zakręcie, stracisz motywację, dobre nastawienie i zatrzymasz się. Pojawi się strach i lęk, które cię sparaliżują. Albo przez cały czas będziesz jechał na pierwszym biegu, bojąc się prędkości i wypadku. A co jeżeli masz już świetny samochód, a nie masz umiejętności? Po co ci najszybszy samochód świata, skoro nie umiesz go prowadzić? Chcesz być zmęczonym i sfrustrowanym kierowcą?

Wydanie wszystkich pieniędzy na najlepszy samochód zda się na niewiele, dopóki nie otrzymasz dostępu do narzędzi, które pozwolą ci nauczyć się prowadzić samochód. Załóżmy, że masz już upragniony samochód, ale bariera powstrzyma cię przed próbą odpalenia silnika i przejechania kilku metrów, nie wspominając już o jeździe na piątym biegu. Znajomość języka (słów i reguł) nie decyduje o tym, czy osiągniesz sukces językowy, prowadząc płynną rozmowę. Sukces zależy również od twoich umiejętności





(wyznaczania celów, motywowania się, reagowania na trudne sytuacje, pokonywanie strachu czy lęku oraz nabrania pewności siebie). Każdy zawodowiec potrzebuje trenera mentalnego, psychologa sportowego lub coacha, który pomoże w treningach i w dotarciu do celu. Nawet jeśli zawodnik ma świetne predyspozycje, nigdy nie stanie na starcie w zawodach, ponieważ może poddać się i zrezygnować. Myślę, że na świecie jest wiele utalentowanych osób, które zrezygnowały zbyt wcześnie lub nawet nie zaczęły, a mogłyby być świetnymi sportowcami. Nie zostały nimi, ponieważ ich wiara, nastawienie i siła wewnętrzna były zbyt słabe. Może nie potrafiły się same zmotywować. Może nie wiedziały, jak to zrobić, ani też nie miały wsparcia od nikogo, dlatego po kilku przeszkodach, nieprzyjemnych emocjach, które temu towarzyszyły, po prostu przestały się uczyć. Zostawiły książki i porzuciły ten pomysł. Dlatego oprócz dobrej metodyki, bardzo ważny jest odpowiedni nauczyciel. Mam nadzieję, że ta książka będzie takim twoim osobistym nauczycielem, który pomoże ci w pokonaniu ograniczeń oraz przełamaniu barier.

Szkoły językowe twierdzą, że jeśli chcesz nauczyć się języka obcego, potrzebujesz od 3 do 6 lat. Według Cambridge ESOL, instytucji przyznającej certyfikaty znajomości języka angielskiego (FCE, CAE itp.), by mieć poziom najwyższej biegłości językowej C2, trzeba poświęcić 1200 godzin. **Taka liczba godzin oznacza godzinę nauki dziennie przez ponad 3 lata lub ponad 3 godziny dziennie przez rok!** Tyle czasu potrzeba według językowych instytucji certyfikujących, by osiągnąć tzw. niezależność językową, czyli komunikowania się bez barier. Przyznasz, że to spora ilość czasu i pieniędzy, prawda? Dlatego warto byłoby ten proces usprawnić, przyspieszyć i spowodować, by był efektywny.

Gra jest warta świeczki, ponieważ możesz zaoszczędzić dużo czasu i pieniędzy. Pracując nad swoim nastawieniem i barierą językową, zaoszczędzisz obie te wartości. Jeśli standardowy kurs języka angielskiego kosztuje rocznie 2500 zł w grupie kilkusobowej (84 godziny rocznie) i będziesz chciał nauczyć się języka według instytucji Cambridge, to będzie cię to kosztowało ponad 35 700 zł za 1200 godzin ( $1200 : 84 = 14$  lat;  $14 \times 2500 \text{ zł} = 35\,700 \text{ zł}$ ). Jeśli będziesz uczył się w mniejszych grupach lub indywidualnie, zapłacisz znacznie więcej, biorąc pod uwagę idealistyczne założenia. Jeśli spędzisz dodatkowo czas na nauce w domu, to znaczy, że nauka języka obcego będzie kosztowała cię jeszcze więcej, ponieważ twój czas też kosztuje. Oczywiście można przyjąć zupełnie inne założenia, jednak nie o to tutaj chodzi. Zależy mi, by pokazać ci coś innego.

Jeśli dzięki temu e-bookowi nauczysz się języka szybciej o 10% zakładanego czasu, zaoszczędzisz tym w ten sposób 10% wydanych pieniędzy na kurs, czyli 3570 zł. A jeśli przyspieszy to twoją naukę tylko o 5%, da to ci już 1780 zł oszczędności. Idźmy dalej – spróbujmy zaoszczędzić chociaż 1% z tych 1200 godzin, czyli 1% z 35 700 zł, które wydasz na kurs językowy przez najbliższe lata. Da to 357 zł oszczędności. Osobiście wierzę, że zaoszczędzisz więcej, ponieważ spotykałem uczniów, którzy „uczą się całe życie” języka obcego i dalej nie mają takich efektów, jakie chcieli mieć i ciągle są na poziomie początkującym. Spotkałem również tych, którzy uczęszczając na zajęcia językowe każdego tygodnia, byli na poziomie początkującym przez rok lub dwa lata. Straszne, prawda? Czasami spojrzenie na kwestie własnych ograniczeń, których nie byłes świadomy, uświadomienie sobie ich i przyjrzenie się im z innej perspektywy może spowodować u ciebie zmianę. Czasami podczas rozmów z uczniami na temat nauki kilka wypowiedzianych przeze mnie zdań powodowało zmianę punktu myślenia u osoby uczącej się, ponieważ uczeń

nigdy wcześniej nie pomyślał, że może być inaczej w pewnej kwestii. Na przykład obawia się, że zostanie wyśmiany podczas konwersacji, a gdy proszę, by zastanowił się, czy kiedykolwiek był wyśmiany lub czy ktoś z jego znajomych był wyśmiany przez obcokrajowca albo czy nawet słyszał, że ktoś był wyśmiany podczas konwersacji, to zawsze pada odpowiedź, że nie. Jeśli nigdy coś takiego się nie wydarzyło, to jakie jest prawdopodobieństwo, że zdarzy się akurat tobie? Zwykle uczniowie robią zdziwioną minę i mówią: „No tak, racja. To przecież absurdalne”.

Brian Tracy International, globalna organizacja doradczo-szkoleniowa, która zajmuje się szkoleniami miękkimi, przeprowadziła badania wśród 2700 firm. Badania te miały ujawnić 5 kluczowych problemów, które sprawiają, że sprzedaż nie jest wystarczająco skuteczna. Między innymi chcieli zdefiniować najważniejsze umiejętności handlowców, a także postawę i samoograniczające przekonania. Ciekawy i dający do myślenia jest fakt, że jeśli zredukujemy liczbę ograniczających sprzedawcę przekonań z 10 do 5, wówczas da to nam 140-procentowy wzrost sprzedaży. Piszę o tym, ponieważ w tym e-booku będziesz szukał przekonań (myśli mogących cię ograniczać), które nie są dla ciebie korzystne i przeszkadzają ci w nauczaniu się języka oraz będą cię sabotować zarówno podczas nauki, jak i w momencie, gdy będziesz chciał porozmawiać z kimś w języku obcym. W powyższym przykładzie osoby, która obawiała się wyśmiania, jest przekonanie ograniczające. Wiesz jakie? Jeśli nie, dowiesz się w późniejszej części tej książki.

Liczba godzin, dni czy miesięcy, które spędzasz na nauce języka, to kawał twojego życia, dlatego warto byś podszedł do tego bardzo efektywnie i z głową. Czas przestać marnować czas, energię i pieniądze! W tej książce zajmiemy się tym, jak pokonać bariery językowe i przeszkody, które negatywnie wpływają na twoją efektywność nauczania się danego języka.

## Czeka cię zmiana

**„Jakość naszego życia zależy od jakości stawianych sobie pytań. Lepsze pytania tworzą lepsze życie”.**

(Anthony Robbins)

Gdzie teraz jesteś? Możliwe, że w strefie komfortu, za którą płacisz ogromną cenę. Biorąc pod uwagę pieniądze, które wydajesz miesięcznie i rocznie na naukę języka, to muszę powiedzieć, że jest to dość drogi komfort. Jeśli uczysz się języka już dość długo (lata) i nie jesteś zadowolony z efektów, to znaczy, że nie zadałeś sobie dobrych pytań albo ktoś nie zadał ich tobie. To, co może cię powstrzymać przed osiągnięciem celu, to również niewykonanie ćwiczeń, które wspomogą cię w procesie nauki. Podobno ćwiczenia znajdujące się w książkach wykonuje tylko kilka procent osób, które kupiły książkę czy e-booka. Niewiele, prawda? Spotkałem osoby, które przez lata uczyły się języka, powtarzając ciągle te same nawyki i schematy. Kiedy otrzymały ode mnie zadania do wykonania, były sceptyczne. Wolały działać po staremu albo szukać coraz to nowszych supersposobów nauki, które pozwolą na opanowanie nowego języka w 7 dni lub w 3 miesiące. Z jednej strony szukały skrótu, a z drugiej „siedziały” w jakże dobrze im znanej strefie komfortu: „Przecież nie można nic na to poradzić”, „To się nie uda”, „Staram się i nic z tego nie wychodzi”, „Życie nie jest takie proste”, „To nie zadziała”, „To nie ma sensu”. Kursanci uczęszczają na kolejne kursy, szukają nowych nauczycieli, rejestrują się do nowej platformy e-learningowej. Dlatego zmień to. Zmień

# CZYM JEST BARIERA JĘZYKOWA, SKĄD SIĘ BIERZE I JAK NAD NIĄ PRACOWAĆ?

Każdy z nas mniej więcej wie, czym jest bariera, choć każdy z nas opisze ją trochę inaczej. Każdy opisze ją po swojemu, tak jak ją czuje, i dla każdego z nas może być czymś innym. Na drodze będzie to bariera, która uniemożliwi nam dotarcie z punktu A do punktu B. Możemy mieć również blokadę, gdy chcemy przemawiać publicznie i coś nas blokuje. Możemy chcieć z kimś porozmawiać przez telefon w języku obcym i może pojawić się blokada. Według słownika PWN są to „trudności w porozumiewaniu się związane z niezajomością obcego języka”. W kontekście języków obcych mniej więcej oznacza to, że ktoś boi się, odczuwa strach, lęk i stres przed rozmową w języku obcym. Emocja, która pojawia się przed oczekiwaną rozmową, zatrzymuje go i blokuje. Mówienie jest jednym z najczęstszych problemów osób uczących się języka obcego. Przed mówieniem i w jego trakcie pojawia się szereg emocji, które utrudniają uzyskanie tego, co dana osoba chciałaby osiągnąć, na przykład porozmawiania, zapytania o drogę, skomunikowania się. By powstała emocja, najpierw musi być przekonanie (myśl). Później będę o tym pisał więcej, ale tutaj chcę też napisać, że blokada wynika (najprościej rzecz ujmując) ze sposobu twojego myślenia o sobie w kontekście języka, o języku czy twoich oczekiwaniach wobec tej rozmowy, co powoduje emocje. Dlatego nie każdy z nas ma blokadę, ponieważ mamy różne oczekiwania i nastawienie.

Przez ostatnie lata pracy z klientami indywidualnie i grupowo klienci definiowali barierę właśnie w taki sposób, jak opisałem powyżej. Gdy chcieli zacząć mówić albo rozpocząć rozmowę, pojawiała się niewidzialna bariera, która ich paraliżowała. Ta niewidzialna bariera jest w nas, w naszej głowie.

Gdy chcesz z kimś porozmawiać, może pojawić się emocja wstydu (wstyd pochodzi z przekonania, że „robię coś, co jest poza normą społeczną”). Na temat tej emocji przeczytasz więcej w rozdziale dotyczącym emocji. Może pojawić się też uczucie niedoskonałości. Osoby uczące się mimo wysokiego poziomu zaawansowania znajomości danego języka mogą się „przyblokować”, ponieważ będą czuły, że ich język nie jest doskonały. Możesz pomyśleć, patrząc na nie z boku, że przecież mówią tak dobrze i fajnie, a jednak blokują się. W ich mniemaniu nadal będą niedoskonali. Spotykałem uczniów, którzy posługiwali się językiem w stopniu zaawansowanym, a i tak mieli blokadę przed mówieniem i z takim wyzwaniem przyszli do mnie. Te osoby nie chciały doświadczyć uczucia bycia niedoskonałym, dlatego chciały się go pozbyć i nie wystawiać się na bodziec. Ludzie często mają też blokadę przed mówieniem z powodu podświadomego, wysokiego standardu odnośnie swojego mówienia oraz przekonania na temat pomyłki. Tutaj pojawią się stwierdzenia typu: „A jak się pomylę, to co wtedy?”. Osoby te są bardzo przekonane, że nie można, nie wolno lub nie wypada popełniać błędów podczas konwersacji. Będą myślały, że inni coś pomyślą o nich i to będzie coś niedobrego, złego i nieprzyjemnego. Zapomniały jednak o tym, że nie mogą wiedzieć, co pomyślą inni, ponieważ nie mają kryształowej kuli i nie potrafią czytać w ich myślach. Tutaj również blokowanie się może wynikać z podświadomego przekonania: „Nie bierz się za to, skoro się do tego nie nadajesz”, które zostało wdrukowane, gdy byliśmy dziećmi. Rodzic, widząc, że z czymś sobie nie radzimy, zwykle wyręczał nas i w ten sposób nie dawał nam przyzwolenia na błędy. Rodzi się przekonanie, że nie można popełniać błędów i nie nadajemy się do czegoś, dlatego lepiej się za to nie brać. Rozwiązania tych



innych wyzwania znajdziesz w dalszej części książki, dlatego czytaj uważnie. Owocnej lektury i przełamania bariery językowej!

## Skąd bierze się blokada językowa?

Bariera językowa wynika z jednego lub wielu poziomów równocześnie, które znajdują się poniżej.

1. Masz niewłaściwe nastawienie. Oczekujesz od siebie za dużo na wczesnym etapie nauki. Uczysz się dopiero 5 miesięcy, a już oczekujesz od siebie, że będziesz miał krystaliczny hiszpański ze świetnym akcentem. Często osoby uczące się mówić frustrują się, ponieważ mimo 7 miesięcy nauki języka nie potrafią jeszcze mówić tak, jak chcą. Nie zwróciły jednak uwagi, że tak naprawdę zaczęły uczyć się 7 miesięcy temu i w dodatku spędziły z lektorem tylko godzinę tygodniowo, co dało 28 godzin ich mówienia (pod warunkiem, że lektor nie mówił przez większość spotkania). Oczekujesz, że będziesz świetnie mówił po 28 godzinach spędzonych na mówieniu? Języka ojczystego nauczyłeś się prawdopodobnie przez lata, codziennie go kalecząc. Uczysz się już rok języka? Ile tak naprawdę spędziłeś godzin na konwersacjach w ostatnim roku? Ile czasu tak naprawdę spędziłeś, wykonując pracę domową między spotkaniami z lektorem?
2. Masz niewłaściwe oczekiwania. Próbujesz się dopasować do normy społecznej, która nie istnieje, i robisz to na własne życzenie. Myślisz, że nie można popełniać błędów językowych podczas spotkania biznesowego lub gdy chcesz zarezerwować hotel. Wielu menadżerów, prezesów lub właścicieli firm, którzy posługują się językiem obcym podczas rozmowy z kontrahentami i klientami, popełnia błędy gramatyczne i leksykalne i nie przeszkadza im to. Moglibyśmy pomyśleć, że osoba na „takim” stanowisku powinna już świetnie mówić i nie popełniać błędów, ponieważ reprezentuje firmę itd. To nie jest prawda. Większość osób posługujących się językiem obcym popełnia większe lub mniejsze błędy. Nawet osoby, które urodziły się w kraju anglojęzycznym, popełniają błędy. A ty, gdy rozmawiasz ze znajomym przy piwie lub chcesz zapytać o drogę na ulicy osobę, której już nigdy nie spotkasz, przejmujesz się, że możesz popełnić błąd? Tak naprawdę wyjątek mogą stanowić pracownicy na stanowiskach, na których kontaktują się często z klientem zagranicznym, negocjują bardzo ważne kontrakty albo pracują na wysokich stanowiskach. Kiedy wiele razy dzwoniłem za granicę, słyszałem, jak recepcjonista popełnia błędy. Naprawdę w niewielu przypadkach potrzebujesz super znajomości języka. Większość ludzi żyjąca na tej ziemi nie zwróci uwagi na twoje błędy albo nawet nie będzie wiedziała, że jakieś popełniasz, ponieważ sami nie znają języka na tak bardzo dobrym poziomie. Ile jest krajów na świecie, w których ludzie rozmawiają świetnie w języku, którego się uczysz? Gdy spojrzymy na kraje anglojęzyczne, to może jest ich kilka, kilkanaście na ponad sto, które są na całym świecie.
3. Doświadczyłeś traumatycznych sytuacji. Byłeś piętnowany przez rodzica lub nauczyciela za powiedzenie czegoś niedoskonałego. Ta osoba nie była wyrozumiała. Bariery komunikacyjnej możemy dopatrywać się również w nieprzyjemnych doświadczeniach z okresu edukacji szkolnej. Ktoś kiedyś cię wyzwał lub wyśmiał i później przyjąłeś postawę, że „lepiej nie mówić, niż mówić źle”, co charakteryzuje się unikaniem, wycofaniem, stresem mówieniowym (doświadczyłeś tego przy nauczycielu, przy tablicy, kiedy wygłaszałeś referat na środku klasy). Gdy wiele razy rozmawiałem z osobami, które

miały blokadę językową, okazywało się, że miały niesympatycznego nauczyciela w szkole podstawowej, niemiłe zdarzenie podczas nauki lub rozmowy w języku obcym i ktoś je wyśmiał, otrzymały negatywny komentarz ze strony nauczyciela, który był dla nich wtedy autorytetem. Jednak ty ciągle pamiętasz te zdarzenia, jakby wydarzyły się wczoraj. Przeżywasz je (często nieświadomie), mimo że wydarzyły się 10 czy 20 lat temu. Mimo że teraz jesteś dorosły, stresujesz się, przejmujesz, obawiasz, gdy musisz porozmawiać. Strach został zakorzeniony i powiązany z nauką języka obcego.

4. Masz niewłaściwe nastawienie do niedoskonałości wobec siebie. Możliwe, że to nastawienie otrzymałeś w dzieciństwie. Przekonanie: „nie możesz być niedoskonały!”. Rodzice lub dziadkowie mogli cię ciągle poprawiać i żądać od ciebie, byś był doskonały, nieskazitelny, byś wszystko robił bardzo dobrze na wysokim poziomie.
5. Masz podświadome założenie, że możesz coś pokazać, gdy będzie to świetne: „Jeśli nie jestem najlepszy, to nie powinienem się za to brać”. Jest to przejaw perfekcjonizmu, który nabyłeś jako dziecko. Przekonanie: „Nie bierz się za rzeczy, do których się nie nadajesz”.
6. Uczyłeś się w systemie edukacyjnym, w którym dużo uwagi przywiązuje się do ocen. Stopnie powodują gradację, czyli podział na lepszych i gorszych. Kiedy otrzymywałeś „złe” stopnie, mogłeś wyciągnąć wniosek, że jesteś gorszy od innych, co skutkuje teraz blokadą, gdy chcesz porozmawiać, ponieważ nosisz w sobie myśl, że jesteś gorszy od innych (na przykład dlatego, że miałeś kiepskie stopnie z języka obcego).

## Jak pracować nad barierą językową?

„Ja mam jedynie blokadę, gdy rozmawiam z Anglikiem, a obok stoi Polak, który umie więcej, po prostu boję się i tyle”.

„Ja rozumiem prawie wszystko, co ktoś do mnie mówi po angielsku, ale mam problem z tym, żeby sama coś powiedzieć. I mimo że nie mam małego zasobu słownictwa, to jest mi trudno coś z siebie wydusić. Zapominam też słów”.

„Chyba najgorsza jest obawa, że się ośmieszymy, to nas paraliżuje”.

„Boję się rozmawiać po angielsku. Robię błędy i nie chcę, by ktoś je słyszał. Mój poziom jest dość niski. Chciałbym nauczyć się mówić i nie bać się”.

„Gdy miałem mieć jakieś projekty, nie brałem ich z obawy, że będę musiał komunikować się w języku obcym. Skompromitowałbym się, dlatego odpuściłem”.

„Łatwo rozmawia się z osobami, które mają niższy poziom niż ja, nie stresuję się. Omijam tych, którzy mają wyższe poziomy”.

„Gdy parkowałam samochód, podszedł do mnie obcokrajowiec i zaczął coś mówić. Czas się zatrzymał. Miałam pustkę w głowie. Wydukałam kilka zdań. Gdy odszedł, odpowiedzi przyszły mi do głowy, ale było już za późno”.

„Umiem pisać, rozumiem niemal wszystko, co mówią do mnie ludzie, jednak gdy mam coś powiedzieć, to jest problem. Gubię czasy, słowa. Nie mogę sobie przypomnieć. Mam kompletną blokadę językową”.

„Czuję, że to jakaś psychiczna przeszkoda, która mnie blokuje, przeszkadza mi. Kiedy mam coś powiedzieć, mam lęk. Unikam tego, bo boję się kompromitacji i że nie zrozumie, co ktoś powiedział. Gdy do biura przyjeżdżają obcokrajowcy udaję, że jestem zajęty i wysyłam kogoś innego. Jak zbliża się delegacja, zawsze robię wszystko, by nie jechać”.

Czy podczas czytania powyższych wypowiedzi, masz wrażenie, że część z nich dotyczy ciebie lub kogoś znajomego? Również odczuwasz dyskomfort, stres, niepewność, obawy lub lęk? Poniżej znajdują się 3 podstawowe i najprostsze rozwiązania, jeśli chcesz przełamać barierę językową i wreszcie zacząć mówić. W większości przypadków wystarczą, żebyś zrobił postępy w mówieniu i poczuł się pewniej.

### 3 porady

Przedstawię ci 3 bardzo ważne porady dotyczące tego, w jaki sposób możesz przełamać swoją barierę językową oraz zacząć mówić. Są to naprawdę banalne rzeczy, jednak spotkałem zaskakująco wiele osób, które podeszły do tego zadania w nieodpowiedni sposób i całymi dniami czytały książki oraz robiły ćwiczenia gramatyczne.

### Mów

W zdecydowanej większości przypadków wystarczy uczęszczanie na spotkania, na których odbywają się konwersacje. Dlaczego konwersacje? Jeśli chcesz pokonać strach przed mówieniem, musisz mówić. Słuchanie rozmów w obcym języku czy robienie tzw. kserówek nie wpłynie na twoją płynność twojej mowy oraz na pokonanie bariery językowej. To tak, jakbyś chciał przełamać blokadę przed pływaniem w basenie, czytając książki na ten temat, albo przełamać barierę w występach publicznych, siedząc w fotelu w domu. Musisz po prostu wyjść na scenę. Nie musisz od razu mówić do ogromnej publiczności, ale mówienie do poustawianych przed tobą krzeseł może być dobrym początkiem. To jest jedna z technik dla osób, które zaczynają trenować wystąpienia publiczne. Możliwe, że wiedza wpłynie na twoją pewność siebie, jednak gdy przyjdzie czas na czystą rozmowę, możesz mieć problem. Teoria to nie to samo, co praktyka. Możesz przez wiele godzin mówić do siebie w języku obcym, dużo słuchać i czytać, jednak gdy będziesz chciał coś powiedzieć, możesz się zaciąć, ponieważ nie trenowałeś mówienia, a szczególnie spontanicznej konwersacji. Dlaczego? Ponieważ za mówienie jest odpowiedzialna inna część mózgu. Jeśli chcesz pokonać barierę w mówieniu, musisz zacząć mówić. Jeśli podczas procesu nauki nie mówisz, możesz czuć większy strach i lęk niż ci, którzy rozmawiają w języku obcym. Możesz robić to małymi krokami, jednak jest to ważne i niezbędne.

Osoby, które się do mnie zgłaszały, często przez wiele miesięcy lub lat nie rozmawiały w języku angielskim, co powodowało, że w momencie, kiedy miały się odezwać, stresowały się, blokowały i pojawiał się u nich szereg nieprzyjemnych emocji. Jednak po kilku/kilkunastu spotkaniach, na których rozmawialiśmy po angielsku, czuły się o wiele pewniej. To zdecydowanie wystarczało. Kiedy trenowały umiejętność konwersacji, zwiększała się ich pewność siebie w tym kontekście. Pamiętaj, że pewność siebie jest

których do ciała zostaje wysłana psychoneurologiczna wiadomość pomagająca urzeczywistnić treść przekonania. Magia? Nie. Tak po prostu działa nasz umysł, który jest ściśle połączony z naszym ciałem. Tak samo twoje nastawienie wpływa na to, czy nauczysz się języka obcego sprawnie, czy też nie. Gdy wiele razy słyszałem, że ktoś uczy się języka już jakiś czas (dla niego długo) i „przerobił” już kilka szkół lub korepetytorów, to nie skupialiśmy się nad językiem, ale nad przyczynami tej sytuacji. Praca nad tą częścią później dawała efekty. Gdybym tego nie zrobił, byłbym kolejnym nauczycielem, który próbował coś zrobić w kierunku nauczenia się języka. Jeden z moich uczniów powiedział podczas pierwszego spotkania, że jestem jego czwartym korepetytorem na przestrzeni 2 lat, a z ostatnim przerobił 200 przykładów ze strony biernej z powodu zbliżającego się testu. Wynik był taki, że dostał naprawdę kiepską ocenę. W domu wszystko wiedział i robił dobrze. Gdybym nie poszedł w stronę zrozumienia przyczyny i powiedział sobie w duchu, że ja go nauczę i zrobię z nim kolejne 300 przykładów, niewiele by to pomogło, ponieważ problem tkwił gdzie indziej. Po dłuższej rozmowie usłyszałem szereg niekorzystnych przekonań na temat jego kompetencji językowych oraz to, że podczas testu bardzo się stresował. Praca nad jego przekonaniami i stresem, a nie zrobienie kolejnych 300 przykładów, dała efekt. Gdy u człowieka pojawia się stres, to myśli o walce lub ucieczce, dlatego nie jest w stanie wykorzystać swojego potencjału. Tak zostaliśmy stworzeni. W domu możesz pięknie przedstawić prezentację, a gdy wyjdiesz na środek przed publiczność, możesz nic nie powiedzieć.

Przekonania są nam oczywiście potrzebne, żebyśmy każdego dnia nie musieli ciągle uczyć się na nowo tego samego. Przekonania są różnymi pojęciami, które przyjmujemy za prawdziwe i posługujemy się nimi w naszym codziennym życiu, traktując je jako fundament. Przekonania mogą uwalniać, ale również ograniczać. Jeśli wierzysz, że nie umiesz mówić po angielsku, może to wywołać nieprzyjemne emocje w twoim ciele, na przykład napięcie, przerażenie, przygnębienie, zdenerwowanie itp.

## Rodzaje przekonań

Przekonania dzielimy na te, które nam pomagają (pomocne), oraz te, które nam przeszkadzają, utrudniają, uniemożliwiają osiągnięcie celu (przekonania ograniczające). Poniżej znajdują się przykłady przekonań pomocnych oraz przykłady przekonań ograniczających, które usłyszałem od uczniów i klientów. Oczywiście lista nie jest zamknięta. Podkreśl te, które są ci bliskie, czyli te w które wierzysz. Przydadzą ci się do późniejszej pracy nad nimi.

### **Przekonania pomocne/wspierające:**

- „Nauka jest prosta, łatwa i przyjemna”
- „Nauka języka jest przyjemna”
- „Język szwedzki jest dla mnie wyzwaniem”
- „Nauczenie się języka to jedynie kwestia czasu”
- „Talent językowy nie istnieje”
- „Wierzę, że nauczę się tego języka”
- „Mam dobrą pamięć”
- „Mam świetną pamięć do słów”

- „Szybko się uczyć”
- „Gramatyka jest prosta”
- „Mogę nauczyć się każdego języka, jeśli chcę”
- „Mówienie jest proste”

**Przekonania niekorzystne:**

- „Nie wierzę, że nauczę się języka X”
- „Jestem za stary, to już nie te lata”
- „Trzeba mieć talent, by się nauczyć”
- „Trzeba mieć zdolności językowe”
- „Nigdy nie nauczę się mówić”
- „Nigdy nie nauczę się języka (wstaw język, którego się uczysz lub chciałbyś się nauczyć)”
- „Nie mam talentu językowego”
- „Mam ograniczone słownictwo”
- „Mam złą wymowę”
- „Potrzeba wielu lat, by nauczyć się mówić”
- „Nauka języków obcych zajmuje dużo czasu”
- „Nie wierzę, że mogę mówić płynnie”
- „Uczenie się jest nudne i wymaga cierpliwości”
- „Gramatyka jest trudna i nudna”
- „Język (wstaw ten, którego się uczysz) jest trudny”
- „Ten język jest skomplikowany”
- „Nie dam rady się tego nauczyć”
- „Język angielski to moja słaba strona”
- „Nie wierzę, że nauczę się tego języka”
- „Mam tyle lat i nie znam języka”
- „Jestem najśłabsza”
- „Zawsze miałem problem”
- „Słabo mówię po...”
- „Nie wchodzi ten język”
- „Jak będę rozmawiać, to słowa ulecą”
- „Zapomnę słów”
- „Pomyłę gramatykę”
- „Powinnam wiedzieć lepiej i więcej”
- „Będę mówić źle i nikt mnie nie poprawi”
- „Jak będę mówić, to inni będą się śmiać”
- „W życiu się tego języka nie nauczę, chyba gdy będę miała 80 lat”
- „Będę się stresował”
- „Nauka języków jest nudna”
- „Próbowałem się uczyć, ale nie wychodzi”



„Nie umiem się uczyć”  
„Języki to moja pięta achillesowa”  
„Bardzo trudno jest zrozumieć kogoś, gdy ktoś mówi po...”  
„Rozumienie ze słuchu jest trudne”  
„Mam duży problem z wypowiedzianiem zdań po angielsku”  
„Nauka słów jest trudna”  
„Mam krótką pamięć”  
„Szybko zapominam słowa”  
„Nie umiem formułować zdań”  
„Uczenie się słów jest trudne”  
„Nie umiem uczyć się słów”  
„Jeśli nie będę mówiła z dobrym akcentem, to mnie nie zrozumie”  
„Jak mnie nie zrozumie, to wyjdę na głupka”  
„Jeśli biegle rozmawia po angielsku, to zauważy moje potknięcia”  
„Jeśli nie umiem bardzo dobrze mówić, to mnie nie zrozumie i wyśmieje”  
„Jak coś przekręcę, to będą się śmiać”  
„Jeśli na egzaminie nie będę najlepsza ze wszystkich, to jestem tumanem”  
„Popełniłem błąd, to znaczy, że się do tego nie nadaję”  
„Popełniłem błąd gramatyczny, to znaczy, że jestem beznadziejny i powinienem się wstydzić”. „Znajomość kilku języków sprawia, że jestem bardziej wartościową osobą”

Przekonanie opisuje twoją rzeczywistość i nie dotyczy tego, co czujesz (zdania: „Boję się mówić”, „Czuję strach, gdy rozmawiam”, „Stresuję się” nie są przekonaniem, lecz właśnie opisem odczucia). Emocje są rzeczywiste i możesz poczuć je w ciele. To jest fakt. Przekonania to nasze własne oceny, opinie, które mamy na każdy temat. Jeśli powiemy, że we Włoszech około 30% osób mówi po angielsku, będzie to informacja, jeśli jednak powiemy, że „we Włoszech niewiele osób mówi po angielsku”, będzie to już przekonanie, ponieważ zawiera w sobie ocenę. Zdanie „Nauka języka jest trudna” jest przekonaniem, a zdanie „Nauka języka zajmuje czas” jest informacją, ponieważ prawdą jest, że zajmuje czas. Ale czy jest trudna? To już ocena. Zajmie wieczność czy lata? To też jest opinia.

Teraz na chwilę skoncentruj się i pomyśl. Jeśli słyszysz tego rodzaju stwierdzenia (powyższe przekonania), to jak myślisz, czy taka osoba nauczy się języka szybko, czy też nie? Rozmawiasz ze znajomym, który mówi „Eeee... język szwedzki jest bardzo trudny”. Według ciebie nauczy się z łatwością, czy też nie? Nie trzeba być ani psychologiem, ani coachem lub specjalistą od ludzkich umysłów, by wiedzieć, że jest to sposób myślenia, który utrudni proces nauki, wydłuży i może nawet uczyni niemożliwym mimo poświęconego czasu i pieniędzy.

Dobra wiadomość jest taka, że możesz zmienić swoje podejście, nastawienie i cały proces nauki, zaczynając od uświadomienia sobie ograniczających przekonań, a następnie zmienienia ich. Przekonania uaktualniają się i zmieniają. Kiedyś wierzyłeś w Świętego Mikołaja, dzisiaj raczej już nie. Tutaj też może pojawić się myśl w twojej głowie, że „nie można”, „ludzie się nie zmieniają” itp. Często nie widzimy tego, że się zmieniamy.

5. Nie widzisz wyników pomimo poświęcenia czasu, energii i włożonej pracy.
6. Nie umiesz cieszyć się z tego, co już osiągnąłeś. Nie odczuwasz z tego powodu radości.
7. Odkładasz rzeczy na później (prokrastynujesz).
8. Narzekasz i krytykujesz.

### **„Znajdowanie” przekonań**

Jak zatem zidentyfikować swoje przekonania? Przede wszystkim zacząć je zauważać, czyli być ich świadomym. Ta sama zasada jest podstawą do pracy nad emocjami, na przykład gdy będziesz chciał popracować nad tym, by czuć się lepiej w kontekście mówienia i nie czuć w związku z tym lęku czy wstydu. Jeśli siedzisz w pokoju i masz na głowie pająka, to nie zrzucisz go, jeśli nie wiesz, że on tam jest, prawda? By poradzić sobie w tej sytuacji potrzebna jest samoświadomość, czyli, wracając do metafory z pająkiem, wiedza, że on jest na twojej głowie. Banalna rzecz – by go zrzucić, musisz uświadomić sobie, że w ogóle tam się znajduje. Tak samo jest z przekonaniami. Najpierw musisz wiedzieć, że takie przekonanie masz, czyli że myślisz o czymś w jakiś sposób, a dopiero później będziesz mógł je kwestionować. Taka wiedza da ci podstawy do dalszej pracy.

Jeśli nie znalazłeś swoich przekonań na poniższej liście, możesz sobie zadać pomocnicze pytania, które pomogą ci je sobie uświadomić.

- Co jest dla ciebie prawdziwie odnośnie nauki języka obcego?

.....

.....

.....

.....

.....

- Czym jest dla ciebie nauka języka obcego?

.....

.....

.....

.....

.....

- Jak oceniasz swoje szanse na nauczenie się języka obcego? Jak o tym myślisz? W co w związku z tym wierzysz?

.....

.....

.....

.....

.....

się, skąd biorą się takie zdania oraz jak sobie z nimi radzić. Podczas czytania historii prawdopodobnie pojawią się nowe przekonania, które warto dopisać do listy znajdującej się na stronach początkowych.

Zniekształcenia, czyli pułapki myślenia, występują u wszystkich, więc nie myśl, że ta przypadłość dotyczy tylko ciebie. Zniekształcenia są niezauważalne i stanowią powszechną cechę myśli automatycznych.

Najważniejszym krokiem jest rozpoznanie i neutralizacja.

W ramach nurtu poznawczo-behawioralnego mówi się, że na emocje, jakich doświadcza człowiek, ma wpływ nie sama rzeczywistość, lecz to, w jaki sposób dana osoba ją rozumie i interpretuje, a sposób widzenia świata wynika z przekonań. Nie wszystkie z tych przekonań muszą być jednak prawdziwe. Wynika to z tzw. błędów poznawczych. Czym jest błąd poznawczy? To jest to, w jaki sposób błędnie postrzegasz rzeczywistość, która z kolei wpływa na emocje, rozumowanie i twoje zachowania.

Podczas uczenia się języka obcego możesz spotkać się z błędami w swoim myśleniu, które – jak już wiesz – przekładają się na emocje i twoje późniejsze działanie lub jego brak. Emocje mogą cię blokować przy mówieniu, możesz czuć wstyd, zażenowanie czy zakłopotanie. Warto, żebyś zapoznał się z nimi i potrafił uświadomić sobie je w przyszłości. Dzięki temu podejdziesz do procesu uczenia się języków w zdrowszy i bardziej efektywny dla siebie sposób. Wiele razy podczas rozmów z kursantami pojawiały się stwierdzenia, które znajdziesz w tym rozdziale. Jeśli zauważysz te myśli w swojej głowie, będziesz wiedział, jak na nie reagować. Zobaczysz też, że nie jesteś jedynym, któremu pojawiają się takie błędy w myśleniu, ponieważ pewnie wiele razy słyszałeś je również wśród znajomych.

## **KATASTROFIZACJA**

„Nie mogę sobie przypomnieć... o nie! Znowu zapomniałem, przecież to takie łatwe. Pewnie nigdy nie nauczę się języka w tym tempie. Nie dostanę mojej wymarzonej pracy i zostanę tutaj na zawsze bez szans i perspektyw. Jak mogę być tak głupi!”

Jakub udaje się na zagraniczne wakacje połączone z nauką języka włoskiego. Termin wylotu zbliża się coraz szybciej. Oczyma wyobraźni widzi, ile rzeczy może pójść nie tak: „A co jeśli zapomnę danego słowa albo frazy w hotelu”, „A jeśli nie dogadam się na lotnisku?”, „Utknę na lotnisku i wrócę do domu, a bilety przepadną”. Tyle katastroficznych myśli kłębi się w jego głowie, że najchętniej nigdzie by nie pojechał albo pojechałby z kimś, kto zna dobrze ten język i wyręczyłby go w rozmowie.

Spotkałeś się kiedyś z takim komentarzem? Słyszałeś to u siebie w głowie, czy jak ktoś inny to mówił?

Katastrofizacja, a także przepowiadanie przyszłości, to zniekształcenie myślenia polegające na tworzeniu w myślach czarnych scenariuszy, bez brania pod uwagę innych bardziej prawdopodobnych możliwości. To wymyślanie, co złego może się wydarzyć. Katastrofizacja utrudnia życie, ponieważ osoba przeżywa podwyższony poziom lęku, napięcia i niepokoju. Ten sposób myślenia to cecha charakterystyczna dla osób ze stanem lękowym (przypis: *Pokonaj depresję, stres i lęk*). To mix pesymizmu (założenia, że w każdej sytuacji skutek będzie zły) oraz wyolbrzymionego poczucia zagrożenia. Osobom, które tak myślą, trudno ocenić realnie sytuację, ponieważ widzą ją w innych barwach. Szybko denerwują się w sytuacjach niewielkiej porażki. Widzą swoją przyszłość w ciemnych barwach.

i wyciągasz ogólne wnioski, które wychodzą poza szczegóły określonego wydarzenia. Używasz słów *zawsze, wszystko, każdy, nigdy, nikt*. Poniżej znajdują się przekonania związane z generalizacją, które zaobserwowałem wśród osób uczących się języka.

„Wszyscy mówią/rozmawiają dobrze po angielsku w tamtej firmie/na konferencji/na spotkaniu/w grupie”.

„Wszyscy ludzie za granicą świetnie rozmawiają po angielsku”.

„Każdy w tych czasach zna język X oprócz mnie”.

„Każdy w tych czasach zna język angielski. Nawet małe dzieci w szkole”.

„Nigdy mi nie wychodzi”.

„Nigdy się nie nauczę”.

„Nie dogadałam się z obcokrajowcem w Anglii, więc nie umiem rozmawiać”.

„Uczyłam się 10 lat języka i już się nie nauczę”.

Generalizowanie sprawia, że tracimy obiektywizm i robimy z igły widły, co niesie za sobą różne konsekwencje:

1. Zniechęcenie i poczucie bezsilności. Skoro zdarza się coś zawsze i ciągle albo coś nigdy się nie zdarza, to jaką masz moc wpłynięcia na takie zdarzenie? Generalizacja odbiera motywację do nauki. Jeśli „nigdy” nie nauczysz się języka, to jaką masz motywację?
2. W kontaktach międzyludzkich utrudnia komunikację. „Znowu się nie nauczyłeś”, „Ciągle zapominasz to słowo”, „Tyle czasu i pieniędzy, a ty ciągle nie umiesz mówić”.
3. Generalizowanie podtrzymuje zły nastrój. Jeśli operujemy takimi stwierdzeniami, to łatwiej przypominamy sobie sytuacje w przeszłości, gdy nie udało nam się z kimś dogadać w języku obcym niż te, w których dogadaliśmy się, co powoduje kiepski nastrój i spadek motywacji. Szybciej przypomnisz sobie momenty, gdy coś poszło nie tak (popęniłeś błąd gramatyczny, źle wymówiłeś słowo) niż sytuacje, w których potrafiłeś mówić bezbłędnie.

Generalizacje mogą łatwo przeobrazić się w samospełniające się przepowiednie. Jeśli ktoś myśli, że nie nauczy się mówić, to nie będzie wkładał wysiłku w to, by zapisać się na kurs językowy i w ten sposób potwierdzi swoje przekonania. Opisałem ten mechanizm we wcześniejszym rozdziale.

*Ania: Wszyscy ludzie za granicą rozmawiają świetnie po angielsku. Nigdzie nie pojedę.*

*Arek: Skąd wiesz, że wszyscy?*

*Ania: Jak byłam we Włoszech, to wszyscy rozmawiali.*

*Arek: A może akurat rozmawiali świetnie ci, których akurat spotkałaś? Ile osób spotkałaś?*

*Ania: 5 osób.*

*Arek: Jaka jest populacja Włoch? Ile milionów?*

*Ania: Nie wiem, ale nie pamiętam, żeby ktoś tam nie rozmawiał (utrudnianie sobie przypomnienia).*

## 4. Brak zaplanowania sabotaży i rozumienia, czym jest porażka

Porażka nie jest tożsama z wynikiem czynności. Porażka jest interpretacją wyniku dokonywaną na drodze jego porównania ze sformułowanymi na wstępie oczekiwaniami, a więc z oceną, której spodziewał się kursant. Oczekiwania pojawiające się w naszych głowach, w momencie formułowania celu, pełnią funkcję ważnego standardu, do którego porównujemy swoje aktualne położenie. Na tej podstawie regulujemy swoje zachowanie przez zwiększenie wysiłków albo zwolnienie tempa. Sami określamy cel i oczekiwania dotyczące pożądanego wyniku, mamy wpływ na to, co, jak, kiedy i po co ma być zrobione. To my oceniamy, czy osiągnęliśmy dokładnie to, co chcieliśmy lub powinniśmy byli uzyskać. Dlatego osoby znajdujące się w tym samym położeniu mogą odmiennie postrzegać i etykietować doświadczenia. Klarowny cel może być sformułowany w sposób wyraźny albo mglisty. Klarowny zamiar to taki, który zawiera pełną informację o wyniku. Dlatego pragnąc uniknąć porażki, osoby będą oszukiwać się same i będą wybierać najbardziej korzystną interpretację w danym momencie. Oczekiwania stają się klarowne dzięki precyzyjnemu określeniu wskaźników osiągnięcia celu<sup>7</sup>.

To ty decydujesz, czy poniosłeś porażkę, czy też nie. Jak zatem stwierdzić, czy ją poniosłeś, czy też nie? Zapytaj siebie, w którym miejscu jesteś teraz i co dokładnie chciałeś osiągnąć, gdy zaczynałeś się uczyć? Jeśli nie zapisałeś dokładnie tego, czego chciałeś, bardzo łatwo stwierdzić, że poniosłeś porażkę. Dlatego ważne jest, by zapisywać swoje cele na kartce papieru, ponieważ – gdy tego nie zrobisz – zapomnisz, czego dokładnie chciałeś na początku i jakie efekty zamierzałeś osiągnąć. Jeśli konkretnie zapiszesz, czego chcesz, nie posądzisz siebie o porażkę. Może zdarzyć się, że nie zrealizujesz celu na 100%, ale możliwe, że – na 80%. Nie powiesz sobie przynajmniej, że nic nie wyszło.

Drugi krok to zapisanie na kartce przeszkód, które mogą się pojawić w drodze do realizacji celu.

By zapobiec przyszłym sabotażom, zadaj sobie proste pytanie: co zrobisz, gdy pojawi się przeszkoda X, Y, Z? Pomyśl, jakie przeszkody mogą się pojawić po drodze i jak je pokonać.

Przeszkoda	Co zrobię?
Stracę motywację.	Porozmawiam z moim nauczycielem na ten temat i wrócę do mojego: PO CO i DLACZEGO? Przypomnę sobie swoje powody.
Będę musiał dojeżdżać do pracy jak zmienię oddział.	Posłucham audiobooka w samochodzie. W pociągu pouczę się słów.
Nie będę miał czasu na naukę języka z powodu obowiązków.	Poszukam luk w ciągu dnia, podczas których będę mógł poświęcić 10–15 min. Może wtedy, gdy czekam na klienta w samochodzie.

<sup>7</sup> Paweł Fortuna, *Pozytywna psychologia porażki. Jak z cytryn zrobić lemoniadę*, Sopot 2015, s. 25–29.



Zbliża się zamknięcie miesiąca w firmie.	Spędzę na nauce więcej czasu na początku miesiąca, a gdy będę miał gorący okres w pracy dla relaksu poczytam bloga po angielsku albo pooglądam serial z napisami angielskimi. Spotkam się z kolegą, by porozmawiać w języku obcym.
Zaczę się nudzić.	Znajdę coś, co mnie interesuje i połączę to z językiem obcym. Dlatego, że lubię konie, znajdę książki na ten temat w obcym języku. Pomyślę o czymś, co mnie interesuje i połączę to z językiem obcym.
Nie będę widzieć efektów.	Sprawdzę swoje cele językowe i mierniki oraz porozmawiam o tym z moim nauczycielem albo z osobami, które powiedzą mi jak jest, bo ja sam mogę tego nie widzieć. Może mogę coś skorygować (warto zapoznać się z krzywą uczenia się, która jest opisana poniżej).

Gdy pojawi się kryzys/przeszkoda/sabotaż, bardzo często reagujemy z opóźnieniem. I gdy uświadomimy sobie, że jesteśmy bardzo zajęci i nie zrobiliśmy nic ze swoim hiszpańskim od 2 tygodni, zamiast reagować po 2 tygodniach, zareagujemy od razu, ponieważ będziemy mieli już w głowie strategię działania. Twój umysł będzie miał gotową procedurę postępowania, gdy pojawi się sabotaż. Dlatego to zadanie ma na celu przeciwcwiczenie tego najpierw w umyśle, „na sucho”, by reagować, gdy napotkasz faktyczną przeszkodę.

### Ćwiczenie – przeciwdziałanie sabotażom

Sytuacja, podczas której występuje sabotaż	Sposób działania tego sabotażu – napisz konkretnie	Powód – znajdź przekonanie, które cię blokuje	Określ jakie efektywniejsze działanie podejmiesz
Nauka słówek.	Mam się zabrać, ale odkładam na później.	Jak mam się uczyć 15 min to nie ma sensu, za mało czasu.	Znajdę dodatkowe 10 min w ciągu dnia, na przykład rano.

## Ogólny schemat pracy nad emocjami

1. Daj sobie czas na oswojenie się z nimi. Poodczuwaj je, ale nie daj się im zbyt ponieść i pozwól sobie na ich doświadczanie. Dzięki tej bardzo prostej metodzie będziesz sobie z nimi lepiej radził i zwiększysz swoją emocjonalną tolerancję. Pewne jest, że od emocji nie uciekniesz, ponieważ są częścią ciebie. Często osoby, które zaczynają odczuwać jakieś nieprzyjemne emocje, uciekają od nich, zajmując swoją uwagę czymś innym, np. przeglądając Internet, oglądając telewizję czy w najgorszym wypadku przyjmując używki. Z początku obserwując swoje emocje możesz odczuwać dyskomfort, ale on z czasem minie.
2. Zadaj sobie pytanie – o czym informuje mnie ta emocja? Na kolejnych stronach znajdziesz więcej wiadomości na ten temat. Jeśli dane emocje nie wiążą się z jakimś faktycznym zagrożeniem, działaj! Nieprzyjemne odczucia czasami towarzyszą różnym naszym działaniom i realizacji planów, choć nie wiążą się z żadnym realnym niebezpieczeństwem. Dyskomfort emocjonalny stanowi w tym wypadku koszt uzyskania efektów.

W przypadku doświadczania zmian i wchodzenia w jakieś nowe obszary życia mogą pojawiać się rozmaite emocje spowodowane wychodzeniem poza znane schematy i strefę komfortu; „nowe” czasami budzi stres. Jeśli zacząłeś uczyć się języka obcego i wiesz, że będziesz korzystał z niego w pracy, to jest to dla ciebie coś nowego. Możliwe, że przez wiele lat nie musiałeś uczyć się niczego, ani tym bardziej rozmawiać z kimś w języku obcym. Naucz się żyć z emocjami i uznaj to za normalną część bycia człowiekiem. Jeśli doświadczasz jakichś emocji z nadmierną siłą i przez dłuższy czas, warto się temu bliżej przyjrzeć.

## STRES

Napięcie, potliwość, suchość w gardle, przyspieszony oddech, wzrost tętna. Brzmi znajomo, gdy chcesz porozmawiać z kimś w języku obcym?

Tematowi stresu poświęcę trochę więcej uwagi, ponieważ bardzo często pojawia się u osób, które mają mieć kontakt z językiem. Często stresują się sytuacją, która ma się wydarzyć w najbliższej przyszłości. Może to być zwykła rozmowa ze znajomym z Anglii, rozmowa telefoniczna w celu zarezerwowania pokoju, wyjazd zagraniczny, prezentacja czy rozmowa kwalifikacyjna. W tym rozdziale dowiesz się, czym jest stres, co go powoduje i jak nad nim pracować. Uświadomienie sobie źródeł stresu pozwoli ci zrozumieć, jak radzić sobie z nim w przyszłości. Oczywiście mechanizm działania jest taki sam, dlatego w różnych prywatnych sytuacjach, nie tylko w sytuacjach z językiem obcym, będziesz wiedział, jak sobie poradzić.

Alarm pojawia się w momencie zagrożenia. W krótkim czasie organizm musi przystosować się do odparcia zagrożenia bądź jego uniknięcia. Informacja oceniona jako zagrożenie powoduje wzmożone wydzielanie przez korę nadnerczy adrenaliny i noradrenaliny do krwi. Skutkiem tego jest wzmożona aktywność poszczególnych narządów. Zachodzące zmiany w organizmie są określane jako alarm biochemiczny.

Wyobraź sobie, że mieszkasz na terenach przyległych do rzeki, która raz na jakiś czas wylewa i większość osób tu mieszkających traci swoje majątki. Masz wykupione ubezpieczenie, ale wiesz, że jeśli nastąpi powódź, czeka cię solidny remont domu. Taki bodziec sam w sobie nie wywołuje emocji/strachu/stresu.

Aby zrozumieć ten psychologiczny aspekt, wyobraź sobie 3 osoby, które obserwują z lotu ptaka jak woda zalewa ich domy i sąsiednie tereny. Jedną z nich jest strażak, całkowicie pochłonięty obserwacją zajścia. Drugi człowiek jest właścicielem domu, który właśnie jest zalewany przez wodę. Denerwuje się, ale nie panikuje, ponieważ mieszka tu już jakiś czas, widział już wcześniej jak woda zalewa jego dom i do tego ma dobre ubezpieczenie, a jego samochód może zabrać wszystko, czego potrzeba, zanim woda zaleje cały dom. Kolejna osoba jest śmiertelnie przerażona widokiem podnoszącej się wody. Trzy osoby stoją w obliczu tego samego stresora, a jednak ich reakcje są skrajnie odmienne. Czemu? Odczuwanie stresu jest uzależnione od sposobu postrzegania bodźców, które mogą sprawiać ból, wywoływać stres czy lęk, i jest to niezależne od tego, czy ich postrzeganie jest umotywowane racjonalnie, czy też nie.

#### 4 źródła stresu

**Nie masz zasobów.** Co to oznacza? Nigdy nie rozmawiałeś w języku obcym, a szef chce wysłać cię na konferencje lub prosi, żebyś przedstawił prezentację dla zarządu. Ty jednak miałeś styczność z językiem 5 lat temu i ukończyłeś kurs na poziomie średniozaawansowanym. Marek otrzymał awans na stanowisko menadżerskie, na którym codziennie będzie musiał komunikować się w języku hiszpańskim. Zacznie się stresować, bo hiszpański zna, dlatego wpisał to do CV, jednak ostatni raz posługiwał się nim 10 lat temu i faktycznie jego poziom językowy nie jest jeszcze wystarczający, by codziennie komunikować się w tym języku. Tutaj pocieszenia znajomych zdadzą się na niewiele, nie przekonają go, że świetnie się nadaje i jest gotowy, ponieważ Marek wie, jaki poziom języka jest wymagany i na ile dziś zna hiszpański. Marek realnie ocenił swoje możliwości. W tej sytuacji trzeba podnieść poziom jego zasobów, czyli nauczyć się języka hiszpańskiego, by podnieść jego kwalifikacje. Gdyby nie spojrzął racjonalnie na sytuację, podjąłby natychmiast stanowisko i w konsekwencji mógłby się codziennie stresować. Zarówno on, jak i jego firma mogliby na przykład stracić ważnych klientów. Nie jest to mądre rozwiązanie. Ktoś może być na tyle pewny siebie czy nawet arogancki, by podjąć dane stanowisko (czego nie brakuje w polskiej polityce) bez odpowiednich kompetencji, jednak nie tędy droga. Czasami ludzie wpadają w zły nastrój, dołączają się, ponieważ czują, że szansa przeszła im koło nosa. Dlatego dowiedz się dokładnie, jaki poziom znajomości języka jest wymagany, czego potrzebują, oceń swoje zasoby na dziś (lub niech ktoś to oceni, jeśli nie jesteś pewny) i podnieś swoje kompetencje. Możliwe, że niewiele ci brakuje do tego, byś mógł sprostać wyzwaniu i nie stresować się.

**Postrzegasz swoje zasoby jako nieadekwatne.** Możesz myśleć i twierdzić, że twój poziom językowy nie jest wystarczający. Gorzej, gdy uważasz, że twój poziom znajomości nigdy nie będzie wystarczający. Często uczący się języków mówią: „Jeszcze nie teraz. Jeszcze trochę, jak się poduczę”, „Nie jestem jeszcze gotowy”. Będziesz odwlekał, odkładał i przekładał możliwości porozmawiania z kimś w języku obcym. Dlatego mimo spędzonych dziesiątek godzin nad prezentacją możesz uważać, że twój poziom dalej nie jest wystarczający, by sobie poradzić z przedstawieniem prezentacji. Jakie jest zatem rozwiązanie? Możesz udać się do kogoś, kto oceni twój poziom językowy (korepetytor, szkoła językowa), ponieważ możesz znać język na wystarczającym poziomie, jednak nie masz porównania, nie wiesz, czy jest odpowiedni do tego, czego mogą od ciebie oczekiwać. Osoba, która zajmuje się uczeniem zawodowo, obiektywnie stwierdzi, czy twój hiszpański jest na zadawalającym poziomie, czy też nie. Nauczyciel, który spędził setki