

# Sõna vägi

*Valitseja palus filosoof Socratesel tuua endale maailma parima asi. Socrates valmistas roa keelest, selgitades, et keel on see, mille abil tänane, kiidame, avaldame armastust, millega võime teisi rõõmustada, teha neid õnnelikuks. Valitseja jäi rahule. Järgmisel päeval palus ta endale tuua maailma kõige halvem asi. Socrates serveeris talle jälle keele. Valitseja küsis: "Mis see tähendab, eile oli keel ju kõige parem asi?" Socrates selgitas, et keele abil me solvame, valetame, laimame, teeme teisi kurvaks, õnnetuks, võime isegi tappa. Ja valitseja jäi jälle rahule.*

Sõna on teatud mõttes vanem kui tsivilisatsioon, vanem kui kultuur, vanem kui inimene, elu või maailm. Isegi piiblis on kirjas: "Ja alguses oli sõna" – algul oli mõte, idee, mida ja kuidas teha, alles siis tuli tegu – antud juhul ei midagi vähem ega rohkem kui maailma loomine.

Sõnal on suur võim, oleneb, mida, kuidas ja millal seda kasutada: "mida" ehk sõna ise; "kuidas" – millise intonatsiooni, rõhu, žestiga seda ütlemine, milliste sõnadega koos; "millal" – õige ajastatus, ilusaimgi sõna võib valel ajal mõjuda halvasti.

Kui üks eesti vanasõna "Enne mõtle, siis ütle" räägib mõtlemise ja rääkimise, siis teine – "Üheksa korda mõõda, üks kord lõika" – mõtlemise ja tegemise vahekorra, mõtlemise ehk sõna tähtsusest, ülimuslikkusest. Kuigi sageli arvatakse, et mõte ja sõna ei tähenda midagi, sest sõna ei ole veel tegu, siis uuemad uuringud neurobioloogia, -keemia ja -füsioloogia valdkonnas on kinnitanud, et ütlemine ja paraku ka mõte on teatud mõttes tegu.

Sõnad avaldavad meie organismile ja käitumisele palju suuremat mõju, kui tavaliselt arvame. Inimesel, kel on raske luumurd, on kipsis jalaga voodis ega saa liikuda, siis ta jalalihased kõhetuvad üpris kiiresti. Nüüdseks on tõestatud, et kui ta ainult oma mõttes iga päev ette kujutab, kuidas ta oma jalga liigutab, siis on lihaste seisund palju parem. Mõttejõud materialiseerub.

Kas me ikka mõtleme, enne kui midagi ütleme? Kui palju jälgime, kuidas räägime, mis sõnu kasutame? Üks esimesi kordi, kui ma seda selgelt märkas, oli aastaid tagasi. Sõitsin rongiga ja ühes peatuses tuli peale ema oma 2-3aastase tütreaga, nad istusid minu vastaspingile. Mõne aja pärast küsis tüdruk juua ja ema vastas talle: "Kannata, kuni koju jõuame!" Esimest korda jõudis mu teadvusse selle sõna tähendus. Miks peab laps kannatama? Ta oleks võinud öelda: "Palun oota, kuni .....",



**Sõnad avaldavad meie organismile ja käitumisele palju suuremat mõju, kui tavaliselt arvame.**

"Palun ole kannatlik, varsti ...", "Vabanda, ma unustasin, kohe annan, kui jõuame...". Ema aga käskis lapsel kannatada oma tegematajätmise pärast.

Sõna "kannata" võime kuulda väga sageli. Kannatus ja kannatlikkus on küll sarnased sõnad, kuid erineva tähendusega. Kui kannatama tähendab piinlema, vaevlema, piina tundma, siis kannatlik on pigem rahulik äraootamine, vastand kärsitusele. Kui eesti keeles kasutatakse kannatlikkuse asemel väga sageli sõna kannatus, siis näiteks nii vene kui inglise keeles on nende kahe mõiste jaoks täiesti erinevad sõnad.

Pärast seda äratundmist ei sunni ma end kannatama ega soovi ka teistele kannatamist. Vahel soovin küll kannatlikkust – paljud sündmused ja protsessid võtavad aega, ei ole mõtet tahta kõike kohe ja palju. See kehtib ka psühholoogiliste ja terviseprobleemide korral, sest paranemine ja tervenemine toimuvad enamasti ikka aegamööda ning pisitasa.

**Epp Veski**, ARST, PSÜHHOTERAPEUT