
AGNIESZKA PILICHOWSKA¹

TAK DLA „NIE”

1. Wprowadzenie. 2. Nie dla „nie”. 3. „Nie” w psychologii i coachingu. 4. „Nie” w psycholingwistyce i kognitywistyce. 5. „Nie” w pedagogice i terapii. 6. Silne „nie”. 7. Naturalne „nie”. 8. Precyzyjne „nie”. 9. Praktyczne „nie”. 10. Etyczne „nie”. 11. Wolne „nie”. 12. Rozwojowe „nie”. 13. Kreatywne „nie”. 14. Zdrowe „nie”. 15. „Odpowiednie dać rzeczy słowo”.

Abstrakt

Współczesne badania nad pracą mózgu w kontekście mowy, języka, leksyki, rezonują tematycznie z zapoczątkowanymi w latach 70. XX w. teoriami związanymi z tzw. programowaniem neurolingwistycznym (NLP). Odbijając się szerokim echem w świecie przekazów popularnonaukowych, często ilustrują, *de facto* wysoce dyskusyjną, a zalecaną w poradnikach psychologicznych, pedagogicznych, samorozwojowych, ideę wyłączenia z obiegu komunikacyjnego słowa „nie”. Idea taka, zrodzona w koncepcjach psychologa Richarda Bandlera i językoznawcy Johna Grindera, wyrasta na podstawie przekonania, że ludzki mózg nie „czyta” „nie”, więc posługiwanie się tym wyrazem albo nie przynosi skutku, albo przynosi skutek przeciwny do zamierzonego, albo też zmusza umysł do nieekonomicznych wysiłków pokonywania bariery „nie”, w celu odnalezienia właściwej intencji nadawcy komunikatu, który posłużył się ową negacją.

Zamysł wyeliminowania słowa „nie”, który, co można śmiało założyć, intuicyjnie posługującemu się mową ogółowi wydaje się tyleż rewolucyjny, co niewy-

¹ Doktor nauk humanistycznych, dziedziny badań: psychologia i literaturoznawstwo, wykłada w Collegium Verum w Warszawie, e-mail: agnieszka.pilichowska.cv@gmail.com

konalny, ma jednak grono apologetów nie tylko w kontrowersyjnej dziedzinie NLP. Argumenty na poparcie tej idei wybrzmiewają w opiniach części psychologów, pedagogów, kognitywistów, terapeutów i coachów. Jak wszystkie nowe propozycje, inne od znanych rozwiązań, omijanie, zastępowanie oraz przemilczanie „nie” zyskuje sobie ambitnych praktyków. Przyznać trzeba: nielicznych — bo niełatwo na co dzień stosować tak trudne zasady. A ponadto: czy stosowanie ich rzeczywiście prowadzi do wartościowych, pozytywnych skutków?

Słowo „nie” wydaje się być niepomijalne, niezastępowalne i bazowe. Jest też niezbędnym nośnikiem treści intelektualnych, etycznych, kulturowych oraz podstawą rozwoju i zdrowia. Wylimitowanie go z języka komunikacji oznaczałoby zatem niewyobrażalne wręcz zubożenie ludzkich światów mentalnych i upadek wielu dziedzin, które składają się na nasze cywilizacyjne uniwersum. Choć taki scenariusz raczej realnie nie grozi, bo „nie” to siła, która zapewne sama się obroni, to jednak drobna polemika, która przypomina o randze tej prostej negacji, jest uprawniona co najmniej tak samo, jak propagowanie radykalnej leksykalnej rewolucji.

Słowa kluczowe: „nie”, programowanie neurolingwistyczne (NLP), psycholingwistyka, kognitywistyka, psychologia rozwojowa, pedagogika, coaching, terapia, leksyka.

1. Wprowadzenie

Dogasająca już, jakby się wydawało, gwiazda popularności NLP (programowanie neurolingwistyczne)² od czasu do czasu nieoczekiwanie rozbłyska na nowo, by zaabsorbować sobą świat nauki. Ostatnio paliwa do reaktywacji dostarczają jej intensywne badania nad leksyką w kontekście pracy mózgu. Wiele aktualnie pisze się i mówi o wpływie różnego rodzaju komunikatów słownych na przebieg pracy ścieżek neuronalnych, czyli, praktycznie, o tym, jak świadomie posługiwać się mową i pismem, by zwiększać motywację, poprawiać nastrój oraz podnosić poziom celowości i skuteczność działań własnych albo cudzych.

² Zob. R. Bandler, *Sekret NLP, czyli poznaj siebie, uporaj się ze złymi nawykami i zacznij prawdziwie żyć*, tłum. A. Szmigielska, Gliwice 2011; R. Bandler, J. Grinder, *Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP*, tłum. J. Krzemień-Rusche, Gliwice 2008.

Wskazuje się również sposoby zamieniania na lepsze ograniczających, szkodliwych i nieadaptacyjnych kolein myślenia, wyłabianych nieodpowiednim zwrotem, nieprecyzyjnie użytym pojęciem, a nawet niefachowo sformułowaną afirmacją. Wiadomo już też, że pomocnymi narzędziami w walce z życiowym defetyzmem są jedynie afirmacje o odpowiednim szyku oraz składni³, porozumieniu między ludźmi najlepiej służy czteroczęściowy schemat komunikatu⁴, pod wieczór zaś najpoprawniej formuje ludzkie mózgi regularnie prowadzony dziennik wdzięczności, wzbogacający się codziennie o co najmniej pięć krzepiących, sformułowanych pozytywnie, wieści⁵.

Naukowe wytyczne, co należy robić w kwestii słownego przekazu, bywają jednak długie i skomplikowane. Zapowiadają też wysiłki w procesie realizacji. Nic więc dziwnego, że popularność zyskują raczej krótkie i zwarte przestrogi, czego w obszarze leksyki robić nie należy. Tu wszak, jak się wydaje, wystarczy po prostu zaniechać. I już nasz mózg, wolny od nieświadomie sączonej mu słownej trucizny, ruszy właściwą ścieżką, zainicjuje proces naprawczy i uczyni progres. Tak to przynajmniej wygląda z perspektywy odbiorców wskazówek psycholingwistów oraz zgodnych z nimi w tej kwestii kognitywistów, badaczy psychologii rozwojowej oraz pedagogów. Stosowanie ich nauk wydaje się wszak proste, przy czym niezwykle opłaczalne. W ramach uważnej autocenzury wystarczy bowiem nie powiedzieć, nie napisać czegoś, co niesfornie wyrывa się z ust lub wyskakuje spod pióra względnie klawiatury... Czy może stać przed nami łatwiejsze, pożyteczniejsze zadanie? Czy w drobnej, zdawałoby się, sugestii słownego zaniechania może się czaić cień albo niebezpieczeństwo? Czy ze szczególną uważnością w wyrażaniu się i pilnie stosowanym kodeksem komunikacji może być coś nie tak?...

Odpowiedź brzmi: Jak najbardziej. Szczególnie, jeśli ów psycholingwistycznie poprawnościowy kodeks, niczym kodeks Hammurabiego, autorytarnie każe usunąć wskazaną ofiarę, bez niezbitego dowiedzenia jej winy, bez uzasadnienia pożyteczności wyroku, i bez prawa do adwokata, czyli do odpowiednio

³ Zob. L. L. Hay, *Pokochaj swoje życie: nauka skutecznych afirmacji wg Louise Hay*, tłum. M. Warda, Białystok 2011.

⁴ Zob. M. B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, tłum. M. Markocka-Pepol, Warszawa 2025.

⁵ Zob. J. Kaplan, *Dziennik wdzięczności. Jak jeden rok pozytywnego myślenia może zmienić twoje życie*, tłum. M. Hermanowska, Poznań 2022.

szerokiej polemiki. A jeśli dodać, że ofiarą jest coś lub ktoś, z kim lub z czym przychodzimy na świat, nasz naturalny, intuicyjny, odwieczny towarzysz?... Można powiedzieć: część nas? Cóż, wtedy zdecydowanie przestaje być łatwo. I coraz mniej wygląda na to, że sensownie.

2. Nie dla „nie”

Tak właśnie rzecz ma się z rugowanym ostatnio z obiegu krótkim, prostym, oczywistym słowem „nie”. W wyniku badań z pogranicza pedagogiki, psychologii i psycholingwistyki, nieunikających związków z inspiracjami neurolingwistycznymi, sformułowano wszak postulat, który, w najogólniejszym ujęciu, brzmi: w piśmie, mowie i myśleniu powinno się unikać komunikatu „nie”. W miejsce jego należy wstawiać komunikaty o wydźwięku pozytywnym, czyli zastępować negację innymi sformułowaniami⁶. *Novum* to, podchwycone przez media i pop-psychologię, łowi dziś czas i uwagę odbiorców treściami opisującymi rozliczne zagrożenia płynące z najprostszej otwartej negacji: emocjonalne, wolicjonalne, rozwojowe. Szczególnie zaś chętnie eksploatuje się w kręgu rozważań chwytliwe hasło, które nawiązuje do poważnie brzmiącej kategorii — podświadomości. „Jakiego słowa nie zna podświadomość?” — indagują nas niekiedy sprytnie podane clickbajty, by odpowiedzieć hasłem: „Podświadomość nie zna słowa „nie”!⁷. I nie pytajmy lepiej, co to oznacza w praktyce. Czym jest ta pop-psychologiczna podświadomość, jak się definiuje. I czy, skoro w myśl teorii z hasła eliminujemy „nie” w postaci części orzeczenia, to zostaje jednak „nie” w postaci dopełniacza? Nierozwikłana zagadka! Przynajmniej dla tych, którym nie wystarcza za wszystko ciekawostka podlana naukowym sosem, lecz próbują podejść do sprawy nieco bardziej wnikliwie.

Gdybyśmy nawet i wzdragali się przed pozostawieniem w zasięgu mętnych znaczeniowo treści o nieznającej „nie” podświadomości, z rzetelności badawczej przyjmijmy jednak na chwilę i roboczo założenie: Nie ma „nie”. Stoi wszak za tym mniemaniem wielogłosowa argumentacja: psychologiczna, pedagogiczna, a zwłaszcza neurolingwistyczna. Stoi też na tym marketing i świat słownej

⁶ Zob. M. Rosenberg, dz. cyt.

⁷ Por. D. Hendler, *Podświadomość nie zna słowa nie*, [w:] <https://uwazalnia.pl/podswiadomosc-nie-zna-slowa-nie/>, [stan z dn. 3.01.2026].

reklamy. Żyją tym niektóre nowatorskie placówki edukacyjne. Żyją z tego liczni coache i guru od samorozwoju. Czemu by nie przywołać ich punktów widzenia i nie mieć z nimi stosownej dyskusji?

3. „Nie” w psychologii i coachingu

Spójrzmy zatem najpierw na „nie” okiem zatroskanego, popularyzującego swe nauki psychologa, a czasem także coacha, który odrzuca „nie” z powodu rzekomej jego szkodliwości afektywnej. Zauważa wszak, niebezpiecznie, że „nie” ciągnie za sobą ciemną smugę negatywizmu. Jest zdania, że ta pomroka, generowana z wypowiadających zakazane słowo ust, rozprzestrzenia się na całą rzeczywistość osoby mówiącej. Kto zatem często i z upodobaniem mówi „nie”, ten, rzecz ekstrapolując, ogólnie też będzie na „nie”. To najwyraźniej nikt inny, jak początkujący nihilista, negatywnie ustosunkowany wobec świata. To ktoś, kto brnie w pułapkę wszechogarniającego sceptycyzmu, grozi mu zatem szereg przykrych następstw, a tu szczególnie: samotność, bierność i depresja. Bądź na „tak!” — podsuwają więc troskliwie pop-psychologiczne media w ramach oferty pokrzepienia duchowego i samorozwoju⁸. Najczęściej obok zdjęcia uśmiechniętej, bardzo ładnej osoby, często ze słoneczną łąką w tle.

Narracji takiej, po niezbyt forsownej nawet analizie faktów, nie da się jednak utrzymać. Szereg badań wskazuje, że umiarkowany sceptycyzm, a nawet pesymizm całkiem dobrze służą wewnętrznej równowadze oraz zdrowiu psychicznemu, gdyż sprowadzają w stronę ostrożności, rozwagi oraz realizmu⁹. Jeśli zaś chodzi o rzekomą szkodliwość emocjonalną, jaką ma przynosić sam akt wypowiedzenia negatywnych słów [...]. Cóż, pewnie to zabrzmi rozczarowująco nie tylko dla psychologów, lecz i dla językowych purystów, a już na pewno dla rodziców dbających o dobre maniere potomstwa: całkiem niedawno dowiedziono, że ludzkiej równowadze emocjonalnej dobrze służy nie tylko, w tym zestawieniu

⁸ A. Borkowska, *Jak przerwać cykl negatywnego mówienia do siebie? 4 wskazówki neuropsychologa*, [w:] <https://ohme.pl/psychologia/jak-przerwac-cykl-negatywnego-mowienia-do-siebie-4-wskazowki-neuropsychologa/>, [stan z dn. 3.01.2026].

⁹ A. Głos, *Pochwała zgryzoty. Czy smutni ludzie są bardziej racjonalni?*, [w:] <https://www.wielkipytania.pl/article/pochwala-zgryzoty-czy-smutni-ludzie-sa-bardziej-racjonalni/>, [stan z dn. 18.02.2025].

mizerne i błahe, wypowiedanie słowa „nie”, ale, powiedzmy to wprost: użycie w odpowiednim stanie ducha mowy niecenzuralnej¹⁰. Dokładnie tak. Propagowane przez zatroskanych psychologów pozytywno–ostrożne wyrażanie się nie ma z dobrostanem psychicznym aż tak wiele wspólnego.

4. „Nie” w psycholingwistyce i kognitywistyce

W sukurs wrażliwym na świat emocji, lecz pozbawionym właśnie kilku koronnych argumentów psychologom przychodzą jednak znacznie bardziej racjonalni, laboratoryjni, rzecz można, kognitywiści. Ci z kolei przekonują, że nie ma sensu mówić „nie”, gdyż skutek będzie odwrotny do zamierzonego. Wszak „nie” jest nieczytelne dla ludzkiego mózgu. Gdy pojawia się w postaci werbalnej, jako znak graficzny lub zjawisko multimodalne w rodzaju gestu, tonu — jest jedynie informacją o braku. Angażuje więc wiele — zbyt wiele! — złożonych procesów poznawczych, które z mozołem rozszyfrowują taki komunikat. „Nie” obciąża, utrudnia, przedłuża proces komunikacji. Lepiej zatem stosować komunikaty pozytywne i wprost¹¹.

W teorii, którą potwierdza argumentacja oparta na mierzalnych danych, wydaje się jednak istnieć nie do końca słuszne założenie z zakresu ekonomii pracy mózgu. Ta postrzegana jest głównie z perspektywy odbiorcy. Tu rzeczywistość: mózg łatwiej odbiera konkretną komendę. Ale proces komunikacji ma przecież dwie strony. Z perspektywy zapomnianego tu nieco nadawcy, którym bywa, jak wiemy, ta sama osoba — bez „nie” jest trudniej niż z nim. Ktoś, kto na co dzień starannie formułuje komunikaty bez „nie”, wykonuje wszak nie lada wysiłek! Znacznie większy, niż gdyby po prostu mówił „nie”. Pozytywny, konstruktywny komunikat musi być odpowiedni do każdej zmieniającej się okazji, sytuacji. Zastąpienie każdego „nie” najbliższym znaczeniowo sformułowania bez „nie”, to wymagająca praca, iście *copywriterska*. To duży wysiłek dla mózgu, dużo energii oraz dłuższy czas. I tu właśnie zaczyna być nieekonomicznie.

¹⁰ M. F. Afshar, *Przeklinanie jest zdrowsze niż przypuszczano. Ma wiele korzyści*, [w:] <https://www.newsweek.pl/zdrowie-i-nauka/nauka/przeklinanie-jest-zdrowe-ma-wiecej-korzysci-niz-przypuszczano/2t4frsw> [stan z dn. 3.01.2026].

¹¹ Zob. M. H. Johnson, M. de Haan, *Neurokognitywistyka rozwoju. Wprowadzenie*, tłum. A. Niedźwiecka, Gdańsk 2018.

A nawet i groźnie, bo, co warto podkreślić, w sytuacjach nagłych szukanie zastępczych formuł na „nie” jawi się jako zachowanie szczególnie nieadaptacyjne. W trudnych okolicznościach, które wymagają natychmiastowej reakcji, szkoda każdej sekundy na mentalne wysiłki komunikacyjne — zdecydowanie lepiej sprawdza się klarowne, krótkie: „nie”. Ponadto wydaje się, że warto zaufać mózgowi i jego możliwościom. Szybkie rozszyfrowanie komunikatu z „nie” wydaje się nie stanowić dla niego trudnego zadania. Na pewno zaś jest ono mniej obciążające od każdorazowego wymyślania pozytywnych komunikatów. O ile więc, jak się wydaje, badacze trafnie zaobserwowali przebieg procesu komunikacyjnego z „nie” w kontekście pracy mózgu, o tyle mogli nie doszacować tu obciążeń związanych z unikaniem „nie”.

5. „Nie” w pedagogice i terapii

W kręgu zainteresowanym „nie” jako przedmiotem naukowych badań, kognitywistów można porównać do mechaników, którzy w specjalnych warunkach „warsztatowych” sprawdzają skład, budowę i możliwości działania przedmiotu dociekań oraz dokonują stosownych, ich zdaniem, ulepszeń. Pedagodzy, psycholodzy rozwojowi i terapeuci w tej perspektywie są potencjalnymi operatorami oraz użytkownikami wypracowanej przez innowatorów „prototypowej” normy komunikacyjnej. W ich rękach spoczywa decyzja o jej użyciu lub nie. Od tego zaś zależą sprawy ważne, jak chociażby metody pracy terapeutycznej z osobami dorosłymi czy drogi edukowania i wychowywania dzieci.

W świetle dostępnej wiedzy na temat „mechaniki” działania najprostszego zaprzeczenia trzeba przyznać, że skorzystanie z nowej propozycji ma prawo kusić, zwłaszcza pedagogów. Mniej więcej od czasów teorii rozwoju mowy i inteligencji dziecka autorstwa Jeana Piageta¹² potwierdza się bowiem przekonanie, że w początkowych latach życia dziecko ma problem z myśleniem operacyjnym, którego elementem jest „deszyfracja” komunikatu z „nie”. Kilkuliatek najefektywniej odbiera informacje oparte na konkretach i niewymuszające większej ekwilibrystyki w procesie dochodzenia do sedna. Dlatego, oczekując od niego szybkiej i adekwatnej reakcji, lepiej jest mówić jasno i pozytywnie

¹² Zob. J. Piaget, *Mowa i myślenie dziecka*, tłum J. Kołodzka, Warszawa 2012

oraz z konkretnym wskazaniem. Terapeuci zapewne zaś zgodzą się z ideą, że nieco podobnie rzecz ma się z dorosłą osobą w kryzysie. Ta z kolei, uwikłana w sieć rozmaitych trudności, niejednokrotnie nie ma wystarczających zasobów, by zmagać się z wyzwaniem skomplikowanej komunikacji w postaci zdań wielokrotnie złożonych, pełnych negacji i przeczeń. Z takimi, popartymi praktyką sądami, trudno polemizować. Można więc przyjąć, że w pewnych rodzajach terapii oraz w niektórych sytuacjach pedagogicznych warto przyznać priorytet komunikatom bez „nie”. Tu jednak ważna uwaga. Wydaje się pożyteczne i zasadne, by był to raczej sposób na pokonanie doraźnych trudności, niż stały wzór komunikacji. Zarówno dziecko, jak i dorosły pacjent, mają przecież wyjść kiedyś spod skrzydeł pedagogów i terapeutów do świata pełnego negacji i zaprzeczeń — i mają umieć w nim swobodnie funkcjonować.

6. Silne „nie”

Posługiwanie się „nie” jawi się jako warunek *sine qua non* dysponowania podstawami życiowych kompetencji. Można z ogromnym prawdopodobieństwem zakładać, że naukowe ambicje wyeliminowania tego słowa nie powiodą się z wielu powodów, a świat długo jeszcze pozostanie miejscem pełnym wyrazu najprostszej negacji. „Nie” dysponuje bowiem trwałą siłą: ilościową, jakościową i bazową. Jest wszechobecne, niezastąpione, potrzebne. Gdyby było inaczej, teoretycznie łatwe do eliminacji a stanowiące, jak głosi krytyka, potężne źródło utrudnień, zapewne dawno, na skutek naturalnej eliminacji zjawisk nieadaptacyjnych, przepadłoby w pomroce historii języka. Tymczasem „nie”, choć sprostponowane przez niektórych współczesnych badaczy jako relikwyt wciskający kij w szprychy postępu, wciąż rządzi w ludzkich zasobach leksykalnych. A przynajmniej współrządzi z „tak”. W żadnym razie, co słychać na ulicach, w instytucjach, w parkach, na podwórkach, w domach oraz wszędzie, nie są go w stanie wyeliminować niedorastające mu popularnością do pięć tak naukowo zalecane pozytywne komunikaty. Dość rzadko jednak słyszy się poprawne w sensie psycholingwistycznym zastępcze frazy w rodzaju: „Odmawiam”, „Zaprzeczam”, „Ignoruję”, „Wybieram inaczej”. „Nie” niezłomnie króluje i działa, w praktycznej codzienności i od święta.

7. Naturalne „nie”

Przeciętny obywatel, w przeciwieństwie do psycholingwistów, zdecydowanie woli i wybiera komunikaty z „nie”. Nie kwapi się też do wymyślania łamiących słownych mających je zakryć. Co więcej, nie postrzega on istoty „nie” jedynie w kategorii komunikatu osadzonego w leksyce. Z perspektywy praktyki i naturalności, „nie” jest tak bazowe i oczywiste jak oddychanie. Mieszka zaś nie tylko w słowie, ale też w geście, nastroju, w „mówiącej” niewerbalności, w nastawieniu — i w innych niuansach, które nie muszą mieć głosek, liter i decybeli, by stanowić jasny, krótki sprzeciw. Dla normalnie empatycznych osób czytelne i jednoznaczne są przecież sytuacje, gdy czyjś wzrok, gest, postawa wyraźnie wskazują na „nie”. Dlatego, na przekór clickbajtowym rewelacjom, można założyć, że podświadomość doskonale zna „nie” — może i niekoniecznie w postaci słowa, ile w formie negującego niewerbalnego sygnału. Ludzie zwykle intuicyjnie wyczuwają owo bezsłowne „nie”. Wiedzą, że chodzi właśnie o nie. Aby postąpić zgodnie z nim i właściwie, nie muszą wcale usłyszeć zastępczego pozytywnego komunikat w rodzaju: „Zaprzestań konsumpcji moich czekoladek”, „Odsuń rękę od płomienia.” czy „Zamilknij na temat fryzury cioci Jadzi”. „Nie” jest podstawowym, prostym słowem i jasnym, i szybkim, sygnałem z ciała, wyrazu twarzy i mikroekspresji¹³. Podświadomość, jakkolwiek ją rozumieć, dobrze je zna i rozpoznaje. Bazowe „nie” to idący z wewnątrz przekaz, który dociera do odbiorcy wieloma drogami. Może być słowem, ale niekoniecznie. „Nie” to coś więcej niż słowo. To część naszej natury.

8. Precyzyjne „nie”

Samo słowo „nie”, wbrew niektórym kognitywistycznym założeniom, jawi się jako ekonomiczne w komunikacji. W szerokiej perspektywie to ono właśnie jest niczym trafiająca „w punkt” krótka piłka. Działa z szybkim efektem i z odpowiedzią precyzyjną. Aby to należycie ocenić, trzeba jednak spojrzeć nieco dalej, niż na relatywnie krótki okres życia człowieka przed uzyskaniem zdolności

¹³ Zjawisko to nawiązuje do kognitywistycznych teorii multimodalności „nie”, które wydają się być jego elementem, zob. M. Johnson, M. de Haan, dz. cyt.

do myślenia operacyjnego i na relatywnie rzadkie stany, w których percepcja wymaga specjalnych ułatwień. Przeciętni ludzie mniej więcej od wieku wczesnonastoletniego nie mają już problemów z myśleniem operacyjnym. Doskonale potrafią „przetrawić” znaczeniowo komunikat z negacją w rodzaju „Nie myśl o cytrynie”. Nie sprawia im wszak problemu chwilowe przywołanie desygnatu cytryny, a następnie wymazanie go. Niezmiernie kłopotliwe okazuje się natomiast dla rozmawiających wznoszenie się na komunikacyjny metapoziom, gdzie jedna osoba szyfruje „Nie myśl o cytrynie” w pozytywne „Ignoruj owoce cytrusowe za wyjątkiem... (tu lista bez jednego elementu)”, a druga deszyfruje, o co właściwie chodzi nadawcy komunikatu. Na końcu zaś i tak koncytuje, że chodzi o... niemyślenie o cytrynie. W efekcie: zostaje jej ten sam ambaras, co przy komunikacie z „nie”, tylko obudowany w dodatkowe wielosłowne zasieki. To nie lepiej od razu „nie”? Bo szkoda energii i czasu?...

9. Praktyczne „nie”

Zwłaszcza, że — i tu schodzimy na poziom praktyczny — rzeczywistość wymaga od nas sprawnego i niemal odruchowego posługiwania się „nie”, jeśli chcemy przetrwać w świecie, jaki jest. Otóż w czasach, w których prawie wszystko jest sprzedażą, wypada włożyć między bajki opowieści, jak to źle człowiekowi robi nieskrępowana gotowość do mówienia „nie” oraz jak krzepi go „bycie na tak”. Małe, ostrożne, wstępne «nie» okazuje się dziś znacznie bardziej sensowne niż ochocze, ekspresowe «tak». To właśnie ono daje czas na zastanowienie się, dotarcie do sedna, powolne wypracowanie ostatecznej decyzji. Nie wpuszcza też w nasz świat niezapraszanych zjawisk i stoi na straży naszego spokoju, bezpieczeństwa. Warto więc mieć je w osobistym zestawie podręcznym, i to na samej górze. Żeby, będąc w potrzebie, za długo nie szukać. Powinniśmy je mieć na przykład wtedy, gdy wszechobecny marketing czegoś od nas chce. Odruchowo zaznaczać „nie” w propozycjach sieciowych i wykluczyć tą drogą przytłaczające ciągi reklam, *newsletterów*, powiadomień. W rozmowach telefonicznych ze sprzedawcami też lepiej, byśmy głośno i wyraźnie podkreślali „nie”, gdy nie decydujemy się na skorzystanie z oferty. To słowo magicznie ucina wszak niebezpieczeństwo uznania naszego pozytywnego słownictwa za zainteresowanie i zgodę na zakup. Wstępne, ostrożnościowe „nie” przeważnie

nie bywa determinujące. Zwykle można je zamienić w „tak” po przemyśleniu sprawy. Natomiast pochopte „tak” znacznie trudniej wycofać, odwrócić. Ono wszak wprawia w ruch machinę zdarzeń, stanowi zobowiązanie, buduje zaangażowanie, więc zmiana zdania oznacza tu prawie zawsze jakiś koszt i problem.

10. Etyczne „nie”

„Nie” jest więc znacznie uczciwsze, niż błędnie postrzegane jako grzeczne i najlepiej rokujące, formułowane „z automatu” „tak”. Jest też podstawą negocjacji w relacjach opartych na szacunku i odpowiedzialności. Dorośli, decyzyjni ludzie, działając w atmosferze dobrej woli i chęci porozumienia się, mają wszak usankcjonowany prawnie kod komunikowania się, w którym „nie” odgrywa kluczową rolę. Stanowi jasną, asertywną deklarację, wyraz poważnego traktowania drugiej strony i konkret, który nie wikła nikogo w bezzasadne nadzieje; nie marnotrawi czyichś zasobów na czynienie planów opartych na mętnych przesłankach, kreśli prawdziwy obraz sytuacji. Uczciwe i spokojne, rozważne „nie” jest etyczne. Choć niekiedy ryzykowne i niełatwe do wyartykułowania, ostatecznie przynosi lepsze, bo oparte na prawdzie, skutki, niż niejednoznaczne, manipulacyjne, trzymające w odwodzie „Innym razem”, „Być może”, czy maskujące niechęć i bierność „Tak, ale...”¹⁴.

Warto też wspomnieć w tym momencie o świetnie zilustrowanym w niedawnym oscarowym filmie „Oppenheimer” konformistycznym unikaniu „nie”. Tytułowy bohater pracujący nad konstrukcją bomby atomowej, pomimo wyraźnie odczuwanej obawy wobec tego, co tworzy, nie potrafi we właściwym momencie powiedzieć „nie”. Zagłusza swój wewnętrznie odczuwany sprzeciw, podąża za ambicjami, ulega wpływowym mocodawcom, co w efekcie prowadzi do tragedii Hiroszimy i wyniszczającego procesu „zimnej wojny”¹⁵ oraz powoduje wieloletnie wyrzuty sumienia Oppenheimera. Nie trzeba zresztą przykładów literackich czy filmowych, by zrozumieć, jak wiele znaczy i jak bardzo chroni przed błędami krótki, jednoznaczny wyraz „nie”, wypowiedziany w porę, zgodnie

¹⁴ Por. E. Berne, *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, tłum. P. Izdebski, Warszawa 2024.

¹⁵ Zob. Oppenheimer, też. Ch. Nolan, USA 2023, [w:] <https://www.cda.pl/video/16675802dd> [stan z dn. 3.01.2026].

z prawdą i przekonaniem. Każdy z nas chyba zna te przykre, trudne, ale w gruncie rzeczy pospolite sytuacje, gdy ktoś chciał być miły, co wiązało z „grzecznym” potakiwaniem, a więc „nie był na nie”, naskładał fałszywych obietnic, ściągnął kłopoty na siebie lub innych, nie postawił granicy, zamącił, zawiódł, przyzwolił na zło.

11. Wolne „nie”

„Nie” pełni więc też rolę podstawowej broni w reakcji na zło. Dlatego powszechna umiejętność używania tego słowa, naturalność posługiwania się nim, to jeden z gwarantów wolności, szczególnie wolności słowa. Swoboda, prostota, łatwość mówienia „nie”, „nie zgadzam się” leżą u podstaw zdrowych społeczeństw, w których każdy może wyrażać swoją opinię, także przeciwną do głosu większości lub wpływowego mainstreamu. Krytycy obecności „nie” zdają się jednak tłumić ekspresję słusznej i sprawiedliwej niezgody, każąc, w myśl swoich zaleceń, buntować się w jedynie słusznej formie, o paradoksie, unikającej w ramach buntu, słowa „nie”!

Pomysł takiego wyjąłowanego z sedna buntowania się może się jawić jako groteskowy, podobnie jak i sama idea, by przed okazaniem sprzeciwu w pierw opracować jego formułę opartą o wskazania psycholingwistyczne. Jak bowiem miałyby w praktyce wyglądać, a raczej brzmieć, taka formuła? Jakimi komunikatami bez użycia „nie”, przywołując choćby częsty temat sprzeciwu, jakim jest dewastacja przyrody, jej obrońcy mieliby skutecznie powstrzymać dewastatorów?... Czy zamiast wołać na widok drwali zmierzających w stronę drzewa-pomnika: „Nie dla wycinki Dębu Bartka!” powinni oni wystąpić z pozytywnym komunikatem „Skończcie z wycinką Dębu Bartka!”? (efekt: drwale mogą przyspieszyć robotę). A może raczej: „Drwale! Zignorujcie wycinanie!” (efekt: drwale zapytają: „A jaką mi proponujesz pracę i za jaką stawkę?”). Albo: „Drwale! Odrzućcie narzędzia i przekierujcie myśli na szum oceanu!...” (efekt: drwale popukają się w kaski. Bardzo słusznie.). Jak widać, żadne zastępcze formuły nie brzmią w takich okolicznościach przekonująco. Najwyraźniej w sytuacji buntu i sprzeciwu nie ma komunikatów bardziej wyrazistych, skutecznych niż te, w których główną rolę gra stanowcze „nie”. Podworowawszy zaś z wydumanych lingwistycznych propozycji wrzuconych w wir praktycznych problemów, można dla odmiany zamknąć wątek górnolotnie i stwierdzić: „Nie” jest niez-

stąpionym narzędziem wolności. Jest wyrazem sprzeciwu, słusznego gniewu, granic, obrony i sprawiedliwości. Dlatego każdy powinien je mieć.

12. Rozwojowe „nie”

Dlatego także, jak najbardziej mając wzgląd na fakt występowania trudności z myśleniem operacyjnym u dzieci młodszych, trzeba wdrażać je do funkcjonowania w świecie z „nie”. To, co dla dziecka najbardziej wygodne, niekoniecznie przecież musi być najbardziej rozwojowe. Przekazy w formule konkretnych wskazań i wytycznych nie powinny zatem zmonopolizować dziecięcej rzeczywistości. Na niełatwym etapie przedoperacyjności warto po prostu przeplatać komunikację nachyloną w stronę dziecka, opartą na czytelnych i pozytywnych zwrotach, powszechną w świecie dorosłych komunikacją operującą na zaprzeczeniach. W końcu kiedyś, skądś, musi do dziecka przyjść ten komunikat, który „odpali” w nim naturalną rozwojowo operacyjność myślenia i zastymuluje je do bezproblemowego obcowania z „nie”. Dobrze zatem, gdy kilkulatek ma przekaz podany „na tacy”, ale ponieważ świat wciąż, wbrew intencjom psycholingwistów, często podaje tenże przekaz w serwetce „nie” — niech uczy się także tej wersji, wersji z serwetką i niech wie, jak serwetkę tę odwijać, aby dojść do sedna. Bez tego grozi mu zostanie leksykalnym Kandydem w samotnej krainie komunikacyjnego fikcyjnego Eldorado¹⁶. Mówiąc prościej: Nie dogada się. A to już przestaje być zabawne jak dywagacje o drwalach. Tu rysuje się poważna deprywacja rozwojowa w sferze socjalizacji.

Podobnie, serio zagraża poprawnemu rozwojowi dziecka eliminowanie „nie” z zasobów leksykalnych około dwulatka. Dla pedagogów oraz psychologów rozwojowych nie jest wszak tajemnicą, że ten okres życia mocno wiąże się z kwestią eksplorowania granic, budowania poczucia własnej tożsamości, autonomii, zaś „nie” wybrzmiewa w związku z tym z setek powodów — a nawet bez jakiegokolwiek z nich. Jest przez dziecko ćwiczone, sprawdzane, na ogół wręcz nadużywane, co absolutnie mieści się w ramach normy rozwojowej. Poukładanie się na tym etapie z „nie”, zgodnie z teorią Eryka Eriksona oznacza pozytywne

¹⁶ Por. Voltaire, *Kandyd, czyli optymizm*, tłum. T. Boy-Żeleński, Wrocław 2017.

przejście ważnego kryzysu¹⁷. Budującym efektem tegoż ma być zaś nic innego, jak sprawne posługiwanie się „nie” w ramach asertywności, sprawczości, wyrażania woli. Cnót, jak przekonuje Erikson, niezbędnych do zbudowania dojrzałej osobowości i do satysfakcjonującego przebiegu dalszych etapów życiowych. Walka z naturalnym „nie” dwulatka w tej perspektywie jawi się jako celowe hamowanie jego zdrowego rozwoju. W myśl popularnej i sprawdzającej się w praktyce teorii Eriksona — zdecydowanie nie należy tego robić.

13. Kreatywne „nie”

„Nie” rozwija, tworzy i buduje cenne jakości nie tylko w sferze indywidualnej. Jest także ważną kategorią społeczną i kulturową, otwierającą bogactwo możliwości realizowania się. Tylko z nim wszak powstaje komunikacyjna pełnia, kwitnie sztuka słowa, nabiera mocy retoryka czy publicystyka, zaś kreacja artystyczna zyskuje liczniejsze środki wyrazu. Obecność „nie” jest zatem warunkiem swobodnego rozwoju myśli w sferze społecznej, a także kultury, sztuki, bogactwa językowego. Barwne, emotywne, wolicjonalne czy etyczne walory „nie” współtworzą kształt tradycji kultury i sztuki słowa, z której czerpią dzieła polityczne, naukowe, filozoficzne, artystyczne. Myśl, by dokonać i na tego rodzaju przekazach słusznej neurolingwistycznie operacji w postaci amputacji „nie” i ewentualnego sproteżowania pustej przestrzeni pozytywnym przekazem, znowu, zapewne ku zgorszeniu wyznawców tej idei, stanowi niewyczerpane źródło komizmu z gatunku „świat na opak”.

Spróbujmy zatem spojrzeć z perspektywy braku „nie” na klasykę literatury. I nie dziwny się, że nie możemy wśród niej dostrzec „Hamleta”. Hamlet w świecie bez „nie” nie miałby prawa się zdarzyć! Pozbawiony wszak byłby podstawowego swego dylematu, który składa się w pamiętne „Być albo nie być”¹⁸. Główna rozterka duńskiego księcia przekształciłaby się w jakieś nieporywające literacko „Być albo być”, względnie w „Być albo anihilować” — i w tym niezgrabnym brzmieniu nie przetrwałaby raczej ani na scenie, ani w pamięci potomnych. Podobnie jak, odchodząc od klasyki w stronę współczesności, całe

¹⁷ Zob. E. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Poznań 1997.

¹⁸ W. Shakespeare, *Hamlet*, tłum. J. Paszkowski, [w:] <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/hamlet.html> [stan z dn. 3.01.2026]

plejady dzieł artystycznych mocno skompilowanych z ideą negacji. Przepadliby zatem w niebycie wszelacy zbuntowani bardowie, tudzież „poeci przekłęci” oraz muzycy rockowi wespół z raperami, wykrzykujący światu, co im się na nim nie podoba i czego nie zamierzają ani chwili dłużej tolerować. Zagrożenie takie zdaje się zwłaszcza antycypować Katarzyna Nosowska, która manipulacjom z „nie” daje stanowczy odpór w utworze [*sic!*], w którym śpiewa głośno i dobitnie: „Nie nie nie/ Nie to nie/ Mówię nie, gdy myślę nie/ czemu więc czytasz nie / jakby nie, było tak”¹⁹. Tym samym piosenkarka kontynuuje dzieło innej artystki, a mianowicie Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej, która przed około stuleciem także zauważyła, jak wielkimi zaletami, w tym kulturotwórczymi, dysponuje słowo „nie”. Dowodziła albowiem w kabaretowej piosence, że bez niego z Mickiewicza nie byłoby poety, jako że to właśnie nic innego, jak krótkie „nie” panny Maryli stworzyło z młodzieńca Adama ambitnego wieszczą²⁰.

Co to by zatem było, gdyby wyrzucić „nie” z kultury, sztuki? Wyobraźnia nie ogarnia takiego pogromu, lecz intuicja mówi, że finalnie byłoby raczej nudno, trudno i nienaturalnie. Funkcjonowałoby się, bo nie żyło, pełnią, w świecie minoderyjnych póz i wydumanego słownictwa, wiecznej kontroli siebie i innych oraz godnego ubolewania zubożenia rzeczywistości. Konstrukttywne, katartryczne, twórcze działanie „nie” w sztuce zdecydowanie dowodzi, że owo słowo nie wyrządza wcale takich szkód, jak to się niekiedy sugeruje. Przeciwnie: znakomicie służy życiu publicznemu, tradycji, kulturze.

14. Zdrowe „nie”

Zasadne będzie więc w tym momencie postawienie wniosku, że „nie” jest po prostu normalne i zdrowe. I że to właśnie brak „nie”, a nie jego obecność, może stać się podstawą upadku kultury oraz upadku na duchu. Nie wspomina-

¹⁹ K. Nosowska [*sic!*], [w:] <https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=kasia+nosowska+sic#fpstate=ive&vld=cid:5ef66049,vid:kR252zr8yly,st:0>, [stan z dn. 3.01.2026].

²⁰ M. Zimińska-Sygietyńska, *Maryla*, [w:] https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&hs=HrQU&sca_esv=8443e309cfca24ba&udm=7&q=mira+zimi%C5%84ska+sygiety%C5%84ska+piosenki&sa=X&ved=2ahUKEwjt9LuprfCRAXUrhf0HHeg-BQMq8ccDKAJ6BAhSEAQ&biw=1366&bih=615&dpr=1#fpstate=ive&ip=1&vld=cid:143035d0,vid:VbUmjo0-x0Q,st:0, [stan z dn. 3.01.2026].

jąc już o przeciwnym efekcie w kwestii zdrowych relacji, wynikającym z poprawnościowego unikania używania słowa „nie”. Człowiek operujący wyłącznie na pozytywnych komunikatach werbalnych, nie jawi się wszak wcale jako najsympatyczniejszy towarzysz i osoba godna zaufania. Nadmiar pozytywności i słodczy słusznie ostrzega otoczenie, że może mieć do czynienia z osobą zaburzoną, nie do końca zdrową i odpowiednio rozwiniętą pod względem emocjonalnym. Mistrza „okrągłych” komunikatów cechuje na ogół nieautentyczność, zewnątrzsterowność, brak kontaktu z samym sobą i trudność w dziedzinie empatii. Tak właśnie promieniuje na rozliczne sfery nadzwyczajna samokontrola werbalna, która wymaga stępienia w sobie intuicyjnego, bazowego „nie”. Zaburza funkcjonowanie w świecie społecznym, zubaża emocjonalnie. Kosztuje też energię niewspółmierną do zysków, wytracaną na niełatwe wyszukiwanie zastępczych określeń na każdą sytuację z potencjalnym „nie”. Niekoniecznie musi więc zachwycać ktoś, kto bardzo wysila się na froncie walk z ludzkimi przejawami zdrowej prostoty i naturalności. Kto może i sprawdzi się w reklamie, marketingu, ale raczej nie w relacjach prywatnych, gdzie oczekuje się większej autentyczności.

15. *Odpowiednie dać rzeczy słowo*²¹

„Nie” to uprawiane naturalnie, zdrowe, choć cokolwiek kwaśne jabłko w koszyku, zwanym komunikacją, jakże często pełnym sfermentowanych od nadmiaru słodczy, pokrytych sztuczną politurą, szkodliwych owoców. Używając modnego ostatnio sformułowania: ono naprawdę „karmi”. Pomaga funkcjonować w miarę bezpiecznie, pewnie, akuratnie, etycznie, naturalnie, autentycznie, inspirująco, zdrowo... Długo by wyliczać. Jest zatem w swej użyteczności równie uprawnione i dobre jak „tak”. Zgodnie z ideą będącego tytułem niniejszego podrozdziału cytatu z Norwida, powinno swobodnie trwać, bo najlepiej odpowiada pewnym zjawiskom, stanom, sytuacjom. W dodatku ma swój własny artystyczny klimat i stanowi twórczy, dopełniający biegun wobec wszelkich euforycznych treści i nastrojów. Nie trzeba zatem wcale zastępować go, maskować tudzież panicznie unikać w obawie o bycie wstecznym i niezrozu-

²¹ C. K. Norwid, *Ogólniki*, [w:] https://poezja.org/wz/Cyprian_Kamil_Norwid/26835/Ogolniki [stan z dn.3.01.2026]

mianym. W praktyce nic takiego się bowiem nie zdarza i świat doskonale radzi sobie z rozumieniem naszych „nie”, choć czasem gorzej z ich respektowaniem.

Z punktu widzenia zdrowia psychicznego jednostek oraz szeroko rozumianych społecznych pożytków, nie warto dążyć do doskonałości opartej na ścisłej kontroli słownictwa. Nie warto też z zapałem godnym lepszej sprawy walczyć z „nie” — artykułowanym do dzieci, dorosłych i świata. Nie warto, najogólniej, wpaść w ekstrema swoistego puryzmu, choćby i popartego argumentami z zakresu psycholingwistyki. O wiele lepiej z dystansem oraz realizmem przyjmując, że gdzieś pomiędzy szorującym po trotuarach slangiem, a wypolerowanym niczym laboratoryjna menzura językiem nowatorskiej idei lingwistycznej, znajduje się sensowny, pożyteczny, sprawdzony, złoty środek. To język jasny, prosty, naturalny. Biblijne „tak tak, nie nie”²². W którym i „tak” i „nie” są zarówno dobre, a to, co ponad, zwłaszcza podane w formie hiperpoprawnościowej, a wysoce niepraktycznej — niekoniecznie.

Bibliografia

- Bandler R., *Sekret NLP, czyli poznaj siebie, uporaj się ze złymi nawykami i zacznij prawdziwie żyć*, tłum. A. Szmigielska, Gliwice 2011.
- Bandler R., Grinder J., *Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP*, tłum. J. Krzemień-Rusche, Gliwice 2008.
- Berne E., *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, tłum. P. Izdebski, Warszawa 2024.
- Erikson E., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Poznań 1997.
- Hay L. L., *Pokochaj swoje życie: nauka skutecznych afirmacji wg Louise Hay*, tłum. M. Warda, Białystok 2011.
- Johnson M. H., Haan M. de, *Neurokognitywistyka rozwoju. Wprowadzenie*, tłum. A. Niedźwiecka, Gdańsk 2018.

²² Mt 5 37, [w:] *Pismo Święte Nowego Testamentu i Psalmi. Przekład ekumeniczny na trzecie tysiąclecie*, red. Ks. M. Kiedzik, Ks. J. Warzecha; tłum. Ks. J. Banak, Ks. K. Bardski, Ks. A. Gieniusz, Ks. S. Harzęga, Ks. Stanisław Jankowski, Ks. M. Kiedzik, Ks. G. Rafiński, Ks. A. Tronina, Ks. H. Witczyk, Ks. W. Doroszkiewicz, Bp M. Cieślak, Ks. W. Preiss, Ks. A. Tschirschnitz, Ks. M. Uglorz, R. Leszczyński, Ks. R. Lipiński, Ks. W. Benedyktowicz, Ks. Z. Kamiński, L. Jańczuk, Ks. J. Pollok; Warszawa 2001, s. 20.

- Kaplan J., *Dziennik wdzięczności. Jak jeden rok pozytywnego myślenia może zmienić twoje życie*, tłum. M. Hermanowska, Poznań 2022.
- Piaget J., *Mowa i myślenie dziecka*, tłum J. Kołudzka, Warszawa 2012.
- Pismo Święte Nowego Testamentu i Psalmi. Przekład ekumeniczny na trzecie tysiąclecie*, red. Ks. M. Kiedzik, Ks. J. Warzecha; tłum. Ks. J. Banak, Ks. K. Bardski, Ks. A. Gieniusz, Ks. S. Harzęga, Ks. Stanisław Jankowski, Ks. M. Kiedzik, Ks. G. Rafiński, Ks. A. Tronina, Ks. H. Witczyk, Ks. W. Doroszkiewicz, Bp M. Cieślak, Ks. W. Preiss, Ks. A. Tschirschnitz, Ks. M. Uglorz, R. Leszczyński, Ks. R. Lipiński, Ks. W. Benedyktowicz, Ks. Z. Kamiński, L. Jańczuk, Ks. J. Pollok; Warszawa 2001.
- Rosenberg M. B., *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, tłum. M. Markocka-Pepol, Warszawa 2025.
- Voltaire, *Kandyd, czyli optymizm*, tłum. T. Boy-Żeleński, Wrocław 2017.

Netografia

- Afshar M. F., *Przeklinanie jest zdrowsze niż przypuszczano. Ma wiele korzyści*, [w:] <https://www.newsweek.pl/zdrowie-i-nauka/nauka/przeklinanie-jest-zdrowe-ma-wiecej-korzysci-niz-przypuszczano/2t4frsw> [stan z dn. 3.01.2026].
- Borkowska A., *Jak przerwać cykl negatywnego mówienia do siebie? 4 wskazówki neuropsychologa*, [w:] <https://ohme.pl/psychologia/jak-przerwac-cykl-negatywnego-mowienia-do-siebie-4-wskazowki-neuropsychologa/>, [stan z dn. 3.01.2026].
- Głos A., *Pochwała zgryzoty. Czy smutni ludzie są bardziej racjonalni?*, [w:] <https://www.wielkiepytania.pl/article/pochwala-zgryzoty-czy-smutni-ludzie-sa-bardziej-racjonalni/>, [stan z dn. 18.02.2025].
- Hendler D., *Podświadomość nie zna słowa nie*, [w:] <https://uwazalnia.pl/podswiadomoscnie-zna-slowa-nie/>, [stan z dn. 3.01.2026].
- Norwid C. K., *Ogólniki*, [w:] https://poezja.org/wz/Cyprian_Kamil_Norwid/26835/Ogolniki [stan z dn.3.01.2026].
- Nosowska K., (sic!), [w:] <https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=kasia+nosowska+sic#fpstate=ive&vld=cid:5ef66049,vid:kR252zr8yly,st:0>, [stan z dn. 3.01.2026].
- Oppenheimer, też. Ch. Nolan, USA 2023, [w:] <https://www.cda.pl/video/16675802dd> [stan z dn. 3.01.2026].
- Shakespeare W., *Hamlet*, tłum. J. Paszkowski, [w:] <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/hamlet.html> [stan z dn. 3.01.2026].

Zimińska-Sygietyńska M., *Maryla*, [w:] https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&hs=HrQU&sca_esv=8443e309cfca24ba&udm=7&q=mira+zimi%C5%84ska+sygiety%C5%84ska+piosenki&sa=X&ved=2ahUKEwj9LuprfCRAxUrhf0HHeg-BQMq8ccDKAJ6BAhSEAQ&biw=1366&bih=615&dpr=1#fpstate=ive&ip=1&vld=cid:143035d0,vid:VbUmjo0-xOQ,st:0, [stan z dn. 3.01.2026].

YES TO „NO”

Summary

Since the 1970s, psychologist Richard Bandler and linguist John Grinder have been popularizing neuro-linguistic programming (NLP). This concept is controversial and does not belong to strictly scientific fields. One of its assumptions is the idea of eliminating the word „no” from messages. Recently, this idea has been re-emerging and has been taken up by cognitive science, developmental psychology, pedagogy, and coaching. However, eliminating „no” is a harmful and unrealistic idea. „No” is a fundamental and important phenomenon: lexical, mental, ethical, social, and cultural. It is a condition for proper child development and for human mental health.

Keywords: „no”, *neurolinguistic programming (NLP)*, *psycholinguistics*, *cognitive science*, *development psychology*, *education*, *coaching*, *therapy*, *lexis*.

