

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 5

Moje przekonania

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Przekonania - kształtują się od najmłodszych lat naszego życia, społeczeństwa, w którym się wychowujemy, wartości, które wyznajemy, ludzi, którzy są dla nas autorytetem. Rozwijają się jak korzeń, im więcej, dłużej, częściej czegoś doświadczamy, tym zwiększa się prawdopodobieństwo, że korzeń głęboko się zakorzeni w naszej psychice, a my sami nie będziemy świadomie zdawać sobie sprawy z ich treści. Wysłuchując każdego dnia od rodziców przekaz „ludzie są źli, nie wolno im ufać” zaszczepia się w nas nieufność, ostrożność, strach, bunt. Pułapka ta może skończyć się brakiem chęci poszukania partnera na życie lub przyzwoleniem na zmianę partnerów z chwilą stwierdzenia „nie ufam mu”. Przekonania pojawiają się automatycznie, przez co bardzo trudno jest je uchwycić i stwierdzić ich realność. W jaki sposób je rozpoznać? Podpowiedzią są nasze emocje, które odczuwamy w konkretnej sytuacji lub towarzyszące myśli. Jak filtr pozwalają nam interpretować rzeczywistość. Np. zmuszanie przez rodziców jedzenia na siłę czegoś, czego nie lubiliśmy, wytwarza w nas w momencie zachęcania przez współmałżonka do skosztowania nowej potrawy, nieprzyjemne emocje, złość, niechęć, irytację jak również bunt i negatywną postawę. Innym przykładem jest komunikat ze strony rodziców lub nauczycieli „głupi jesteś, i tak nic nie osiągniesz”. Rodzi się w tym momencie koncepcja o nas samych, nazwana przeze mnie mitem, w który niestety wierzymy i z tym mitem, jako nieobiektywnej prawdy wchodzimy w życie rodzinne, zakładając własną rodzinę. Przekonania te dadzą o sobie szybko znać i potwierdzą ich realność. Np. pozostając w domu bez pracy, opiekując się dziećmi wielokrotnie pojawią się myśli „mama miała rację, do niczego się nie nadaję”. Nieświadomość towarzyszących nam przekonań blokuje nas w uchwycenie prawdy o nas samych i możliwość zmiany sposobu myślenia, który ma realny wpływ na zmianę formy naszej komunikacji z małżonkiem i dziećmi.

ZADANIE

Dopisz do stwierdzenia „jestem niekompetentny” uczucia i przekonania, które przychodzą Ci do głowy. Np. „mąż/żona czeka aż popełnię jakiś błąd aby mnie skrytykować” lub „nie nadaję się na matkę/ojca”, „nie potrafię ...”, „jestem beznadziejny”, „czuję się ...”, „żadnego pożytku ze mnie nie ma”, itd.

Spójrz na to, co napisałeś i odpowiedz na pytanie. Czy to, co napisałeś jest prawdą?

Teraz dopisz do stwierdzenia „jestem kompetentny” uczucia i przekonania, które

przychodzą Ci do głowy. Np. „jestem fajną mamą, tatą”, „potrafię ...”, „czuję się spełniona/y w roli żony/męża i matki/ojca”, „nie jestem idealny ale staram się ...”, „to, że nie porozumiałam się dzisiaj z synem nie oznacza, że jutro nam się nie uda”, itd.

Spójrz na to, co napisałeś. Czy możesz uznać to za prawdę?

Pamiętaj.

Kluczowe przekonania nie znikną same, niezależnie jak bardzo będziesz tego pragnął. Ale pamiętaj, kluczowe przekonania nie zawsze są prawdą a jedynie koncepcją wykreowaną na podstawie myśli i doświadczeń z dzieciństwa, zamykającą w różne pułapki. Masz jednak wpływ na ich zidentyfikowanie. Obserwuj siebie, swoje zachowanie, emocje, uczucia, myśli podczas powtarzających się sytuacji. Następnie próbuj je kwestionować zadając sobie pytanie „gdyby moje przekonanie było odwrotne, niż obecne, to jakie towarzyszyłyby mi uczucia, myśli i emocje? Jak postrzegabym sytuację?”

Czy wiesz, że każde przekonanie jest źródłem określonych zachowań? Pomyśl, że za chwilę spotkasz się z osobą, którą bardzo lubisz, np. teścia. Jakie towarzyszą Ci uczucia? Czujesz radość, nie możesz się doczekać na to spotkanie? Idziesz po pączki do sklepu, by umilić wasz czas i rozciągnąć go? Pomyśl teraz, że za chwilę masz spotkanie z osobą, która ciągle na coś narzeka, jest ponura i apatyczna, może tym razem teściowa (osobiście do teściowych nic nie mam – sama kiedyś nią będę ☺). Jakie będzie Twoje nastawienie? Co poczujesz? Jakie działanie wykonasz? Czy przypadkiem nie kombinujesz, co zrobić by skrócić spotkanie albo wymyśleć kolejną nieprawdziwą informację, aby tylko uniknąć spotkania z tą osobą? Jak sięgnę pamięcią kilka lat wstecz, żyłam w przekonaniu, że nikt nie pomyje lepiej naczyń ode mnie. Nikt nie posprząta w domu lepiej ode mnie. Przekonania te powodowały we mnie złość i żal do pozostałych członków rodziny. Przechodziłam przez trójkąt dramatyczny, od wybawcy, przez oprawcę gdzie na końcu byłam ofiarą całego systemu. Dopiero po zmianie moich przekonań, zrozumiałam, że wszyscy członkowie rodziny potrafią pomyć naczynia i posprzątać dom według własnych koncepcji. Okazało się, że córka jest idealną panią domu dbającą o perfekcyjne dekorowanie pomieszczeń i szaf.

Zachęcam Cię teraz do uzupełnienia poniżej tabelki.

Teraz zachęcam Cię do kontynuacji powyższego ćwiczenia. W poniżej tabelce

wpisz swoje uczucia i działania, jakie podejmujesz, lub chciałbyś podjąć w myśl

	negatywne	pozytywne
<p>Jakie są moje przekonania o obecnej rodzinie, np. ja wiem lepiej, żona jest od garów, mąż jest zarabiania kasy, dzieci i ryby głosu nie mają, wiem lepiej co dla niej-niego jest dobre a co złe, kobiety nie potrafią gospodarować pieniędzmi, jestem zły, ponieważ on/a mnie zdenerwował/a. Pozytywne: każdy ma prawo do popełnienia błędów, mamy to, w co wierzymy, nie dam się zwyciężyć złu, ale zło przewyżczę dobrem, wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyści, każdy jest dzieckiem Boga i zasługuje na szacunek, nie rodzina ma wpływ na moje emocje, ale moje nieprzepracowane sytuacje życiowe, mogę zacząć radzić sobie z emocjami, mam mądre dziecko, kiedy moje dziecko będzie czuło się kochane i akceptowane okaże swoją wdzięczność i zwiększy się jego zaufanie do mnie.</p>		
<p>Jakie są moje przekonania o rodzinnym domu, np. tata jest odpowiedzialny za utrzymanie rodziny, mężczyzna jest panem, jak Kuba Bogu tak Bóg Kubie, to mamy wina, że tata nas zostawił. Pozytywne: to nie wina moich rodziców, że nie potrafili okazać mi miłości w taki sposób, w jaki tego oczekiwałem, przebaczenie jest drogą do uwolnienia się od negatywnych uczuć i emocji, rodzice mnie kochali na swój sposób.</p>		

swojego przekonania.

	uczucia	działania
<p>Sytuacja odnosząca się do obecnej rodziny. Jakie są moje uczucia i działania? np. czuję się niekochany, niechciany, nieakceptowany, zły, rozczarowany, itd. Pozytywne uczucia: szczęśliwy, radosny, kochany, czuję w sobie empatię.</p> <p>Działania: krzyczę, rzucam talerzami, wyzywam, oskarżam, atakuję, zastraszam, szantażuję.</p> <p>Pozytywne: buduję pozytywnymi słowami, dziękuję, przepraszam, robię miłe niespodzianki, itd.</p>		
<p>Sytuacja odnosząca się do rodzinnego domu. Jakie są moje uczucia i działania? np. czuję się niechcianym dzieckiem, czuję nienawiść do rodziców, brak przebaczenia, niechęć do spotkań, itd. Pozytywne: chęć przytulenia, przebaczenie, wdzięczność, pragnienie przeproszenia. Działania: wyzywam swoich rodziców, znęcam się nad rodzicami, mszczę się na różne sposoby, itd.</p> <p>Pozytywne: odwiedzam rodziców, pomagam kiedy mnie potrzebują, dzwonię, opiekuję się nimi, mam ochotę napisać list z przeprosinami, list informujący o przebaczeniu im, itd.</p>		

Twoje przekonania zrodzą w Tobie uczucie pozytywne albo negatywne. Za uczuciem podążą działania. Efektem końcowym będzie „życie” albo „śmierć”. Pisząc życie mam na myśli, zdrowe relacje, Twoją wewnętrzną radość, ekspresję, zaangażowanie, uśmiech na twarzy, euforię, empatię, ciekawość świata, ludzi,

pragnienie stawania się lepszą osobą, ciągłe rozwijanie swojego umysłu, itd. Śmierć oznacza, niechęć, narzekanie, atakowanie, popadanie w gniew, złość, frustrację, obwinianie wszystkich dookoła za swoje porażki życiowe, nostalgię, apatię, depresję, niechęć, itd.

Zachęcam Cię, abyś badał siebie każdego dnia. Sprawdzaj, co wywołuje w Tobie negatywne a co pozytywne uczucia. Do jakich zmierzasz działań. Jakie korzyści odnosisz poprzez swoje działania. Jeśli odczuwasz niepokój, złość, smutek miej świadomość, że zapaliła się żółta lampka i w tym momencie warto się zatrzymać i przeanalizować siebie. Możesz korzystać z powyższych tabeli wpisując nowe przekonania i rozpoznając jakie przynoszą rezultaty. Teraz zapraszam Cię do dzienniczka ćwiczeń, oczywiście jeśli nie masz jeszcze dość.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*