

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



Jaką maskę noszę

JAKĄ MASKĘ NOSZĘ

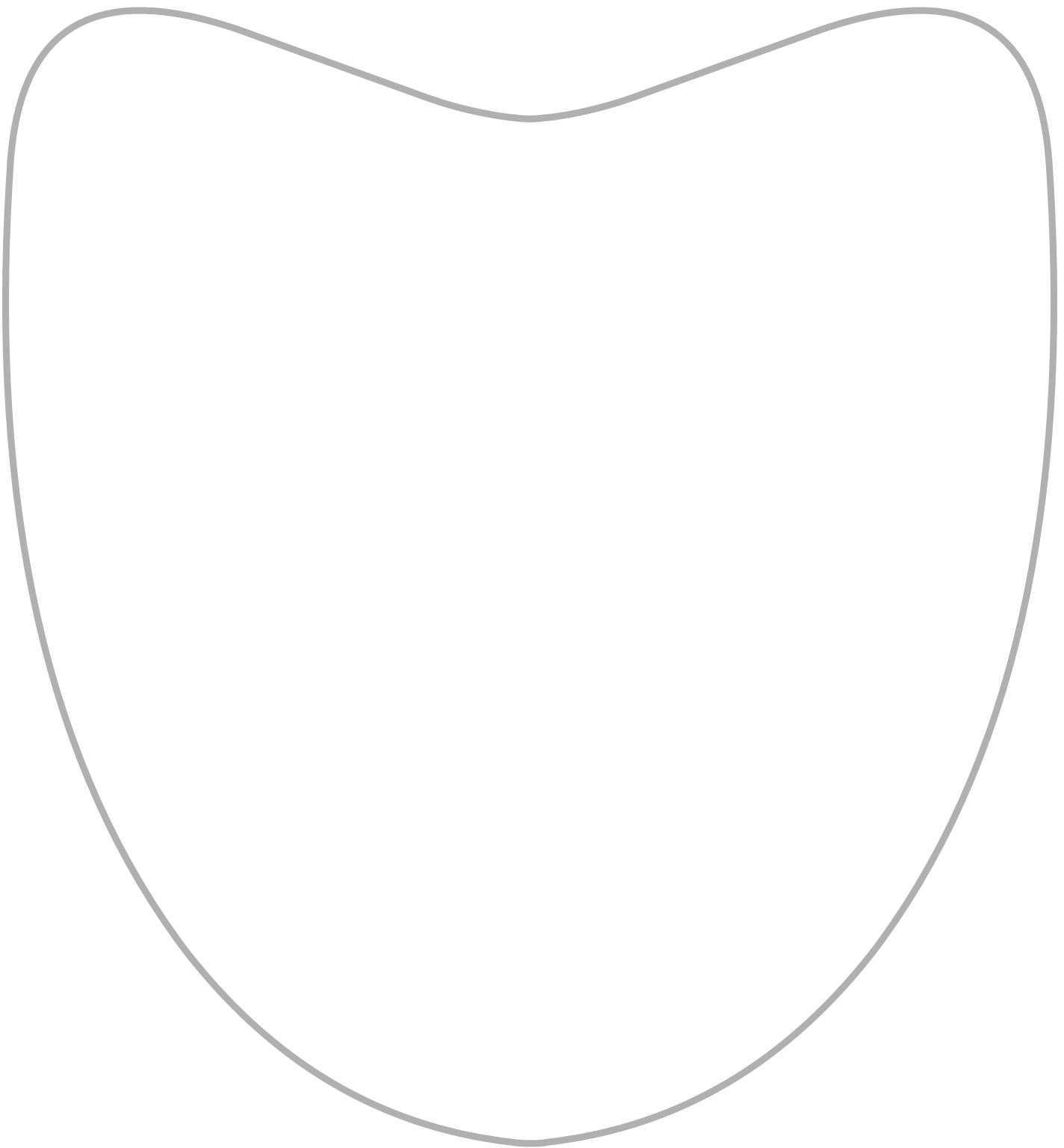


odpowiednie dla dorosłych
oraz rodzin ze starszymi dziećmi

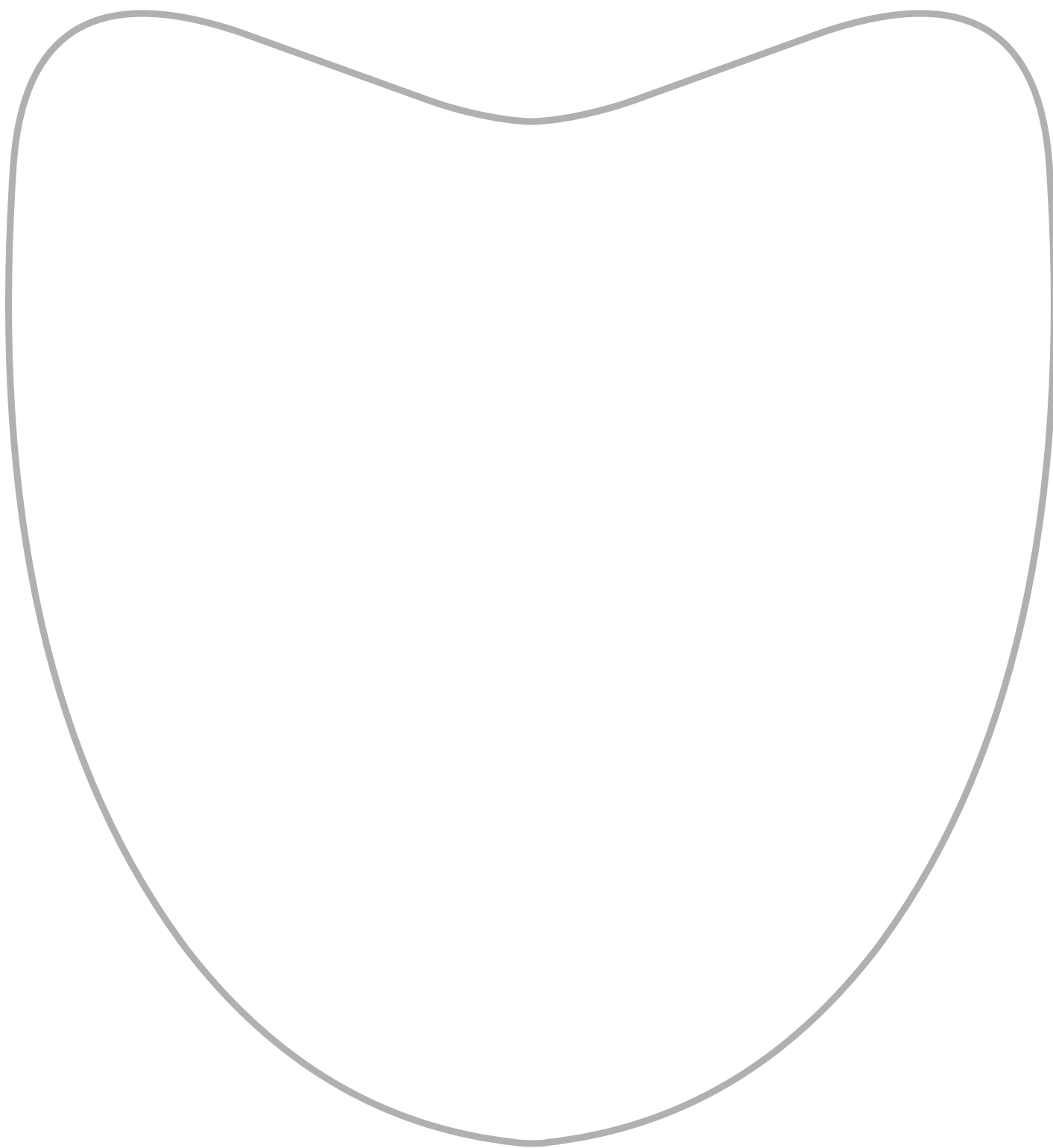
Poprzez tą zabawę pragnę Was zaprosić do zrobienia sobie małego eksperymentu. W poniższych ramkach narysujcie maski obrazujące twarz: ofiary, agresora, bohatera, mentora, perfekcjonisty, wędrowca.

OFIARA – BIDUL

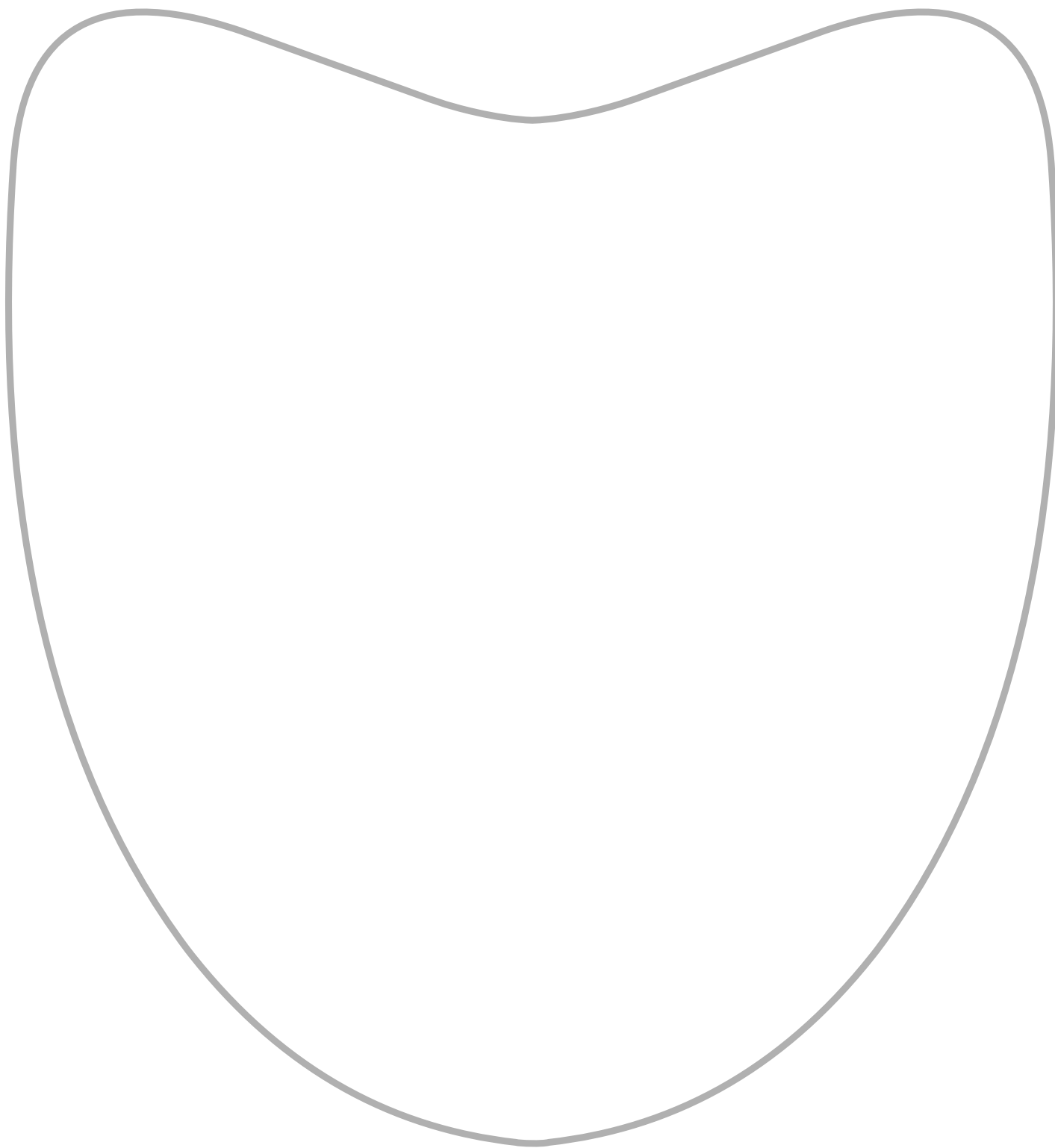
AGRESOR, OPRAWCA



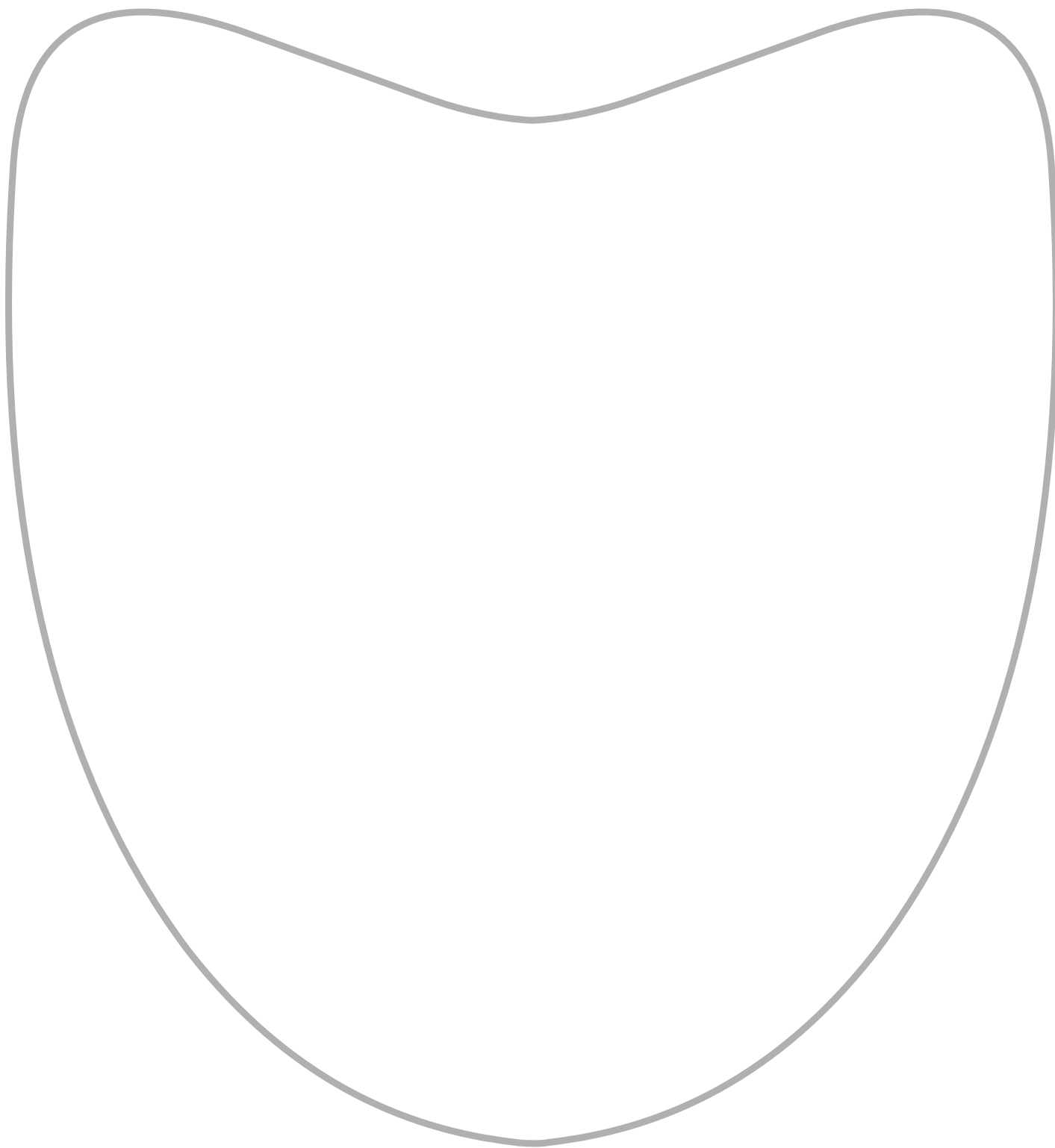
BOHATER



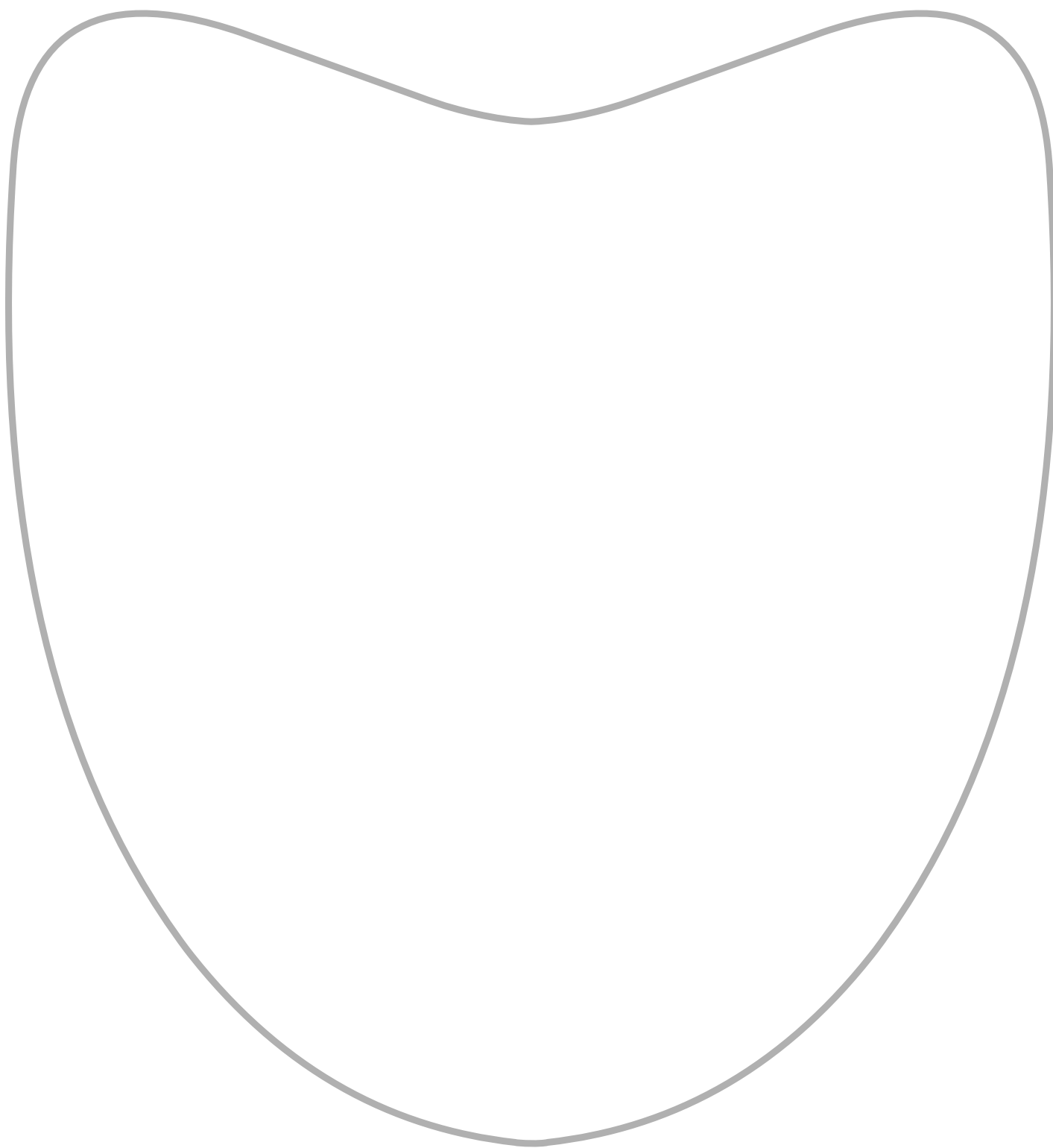
WĘDROWIEC



MENTOR



PERFEKCJONISTA



Wykonane maski wytnijcie, przymocujcie do nich gumki w taki sposób, aby mogły wygodnie przylegać do twarzy. Do zabawy zaproście wszystkich członków rodziny. Im więcej osób, tym lepsza zabawa. Teraz każdy powinien wybrać sobie maskę, która mu się najbardziej podoba. Następnie nałożyć ją na twarz. Jak już wszyscy będziecie w maskach, zacznijcie się sobie przyglądać. Potem zacznijcie ze sobą rozmawiać będąc w cały czas w maskach.

Teraz wykonajcie poniższe polecenia.

Mentor podchodzi do profesjonalisty i zaczynają ze sobą rozmowę. Mentor poucza perfekcjonistę jak ma się zachowywać, a perfekcjonista przekonuje mentora, że on wie wszystko najlepiej, bo jest perfekcyjny w tym, co robi.

Oprawca idzie do ofiary i rozpoczyna swoją mistrzowską grę, w krytykowanie, poniżanie, gnębienie, obrażanie itd. Ofiara próbuje się bronić, ale jak widzi, że to nie skutkuje, poddaje się i zaczyna płakać, prosić o litość. Bohater idzie do wędrowca i próbuje go przekonać, że to wędrowanie jest bez sensu, że lepiej zakasać rękawy i wejść na scenę. Pokazać się światu, być naj ... Wędrowiec grzecznie wysłuchuje bohatera i z pokorą odpowiada, że życie wędrowca mu bardzo odpowiada. Jest ciekawe, można trochę pomarzyć, nastawić się pozytywnie na wszystko, co życie przyniesie. Uczyć się w nieskończoność i zdobywać większe umiejętności.

Teraz wybierzcie spośród siebie maskę, z którą chcecie porozmawiać, podjedźcie do tej osoby i rozpocznijcie rozmowę.

Po zakończonym eksperymencie zdejmijcie maski i usiądźcie wygodnie. Będziecie odpowiadać na poniższe pytania.

1. Jakie korzyści wpływają z noszenia masek? Co przeważa: zyski czy straty?
2. Jak się czułeś w masce, którą wybrałeś?
3. Mając drugi raz okazję założyć maskę, którą byś wybrał? Dlaczego akurat tą a nie inną?
4. Czy warto nosić maski?
5. Co to znaczy w takim razie być sobą, jeżeli wszystkie sceny, które odegraliście okazały się maskami, które uwierają?
6. Jak w takim razie wygląda człowiek bez maski?
7. Co jest powodem dla których zakładamy maski?
8. Kiedy je zakładamy?

9. Czy współgrają one z nami?
10. Czy ciągle nosimy te same maski, czy może jednak je zmieniamy?
Jeśli zmieniamy, to z czym to jest związane?
11. Czy chciałbyś przestać zakładać maski i stać się prawdziwie sobą?

Poniżej kilka opisów dotyczących masek.

Ofiara

Ciągle się nad sobą uzala, „jestem taka słaba”, „nikt mnie nie kocha, nie docenia”. Dostrzega świat jako niesprawiedliwy. Przechodzi w uczucie żalu albo niesprawiedliwości. Pragnie być dostrzeżonym, zauważonym, chce aby się nad nim uzalać; „uzał się nade mną”, „współczuj mi, przecież jestem taka słaba”. Niestety czasami bohater, zmęczony rolą gwiazdy przemienia się w bidula, ofiarę, która będzie oczekiwała oklasków.

Kiedy zakładamy tę maskę? Gdy chcemy zdobyć czyjąś uwagę, uzyskać pomoc kogoś silniejszego.

Korzyści: Nad bidulami ludzie się bardzo często litują i prowadzą takie osoby za rączkę, często wyręczają w różnych pracach. Głaszczą po główce zapewniając „wszystko będzie dobrze, o nic się nie martw, nic się nie stało”.

Pułapka: Zbudowana została zależność od ludzi silniejszych. Utrata władzy nad swoim życiem, brak mądrości przy rozwiązywaniu trudnych spraw. Taka osoba nie pozyskuje sympatii. Ludzie raczej będą unikać bidul, niż się z nimi przyjaźnić.

Oprawca

Zawsze szuka ofiar, nie zakończy dnia jak komuś nie dokuczy. Karmi się zgryźliwością, agresją, atakiem słownym, emocjonalnym, psychicznym, finansowym. Lubi jak się go zawsze o coś prosi. Najczęściej takie osoby zakładają własne działalności, by móc zarządzać innymi ludźmi i mieć władzę w rękach. Rozpoznasz go po kiwającym palcu wskazującym. Nie lubi jak się mu mówi, co mam robić. On sam wie wszystko najlepiej.

Kiedy zakładamy tę maskę: Wtedy gotowy jest do ataku. Czasami atakuje bez powodu, ponieważ powody tworzy w swojej głowie poprzez nieprzyjemne wspomnienia. Naśmiewa się ze wszystkich ludzi, którzy nie pasują do jego stylu bycia i życia.

Korzyści: Zjednuje wokół siebie ludzi, którzy są w jakiś sposób uzależnieni od niego. Osiąga w życiu sławę, bogactwo i często pozycje.

Pułapka: Uzależnia się od ofiar. Kiedy nie ma ich przy sobie wścieka się na otoczenie i przedmioty. Jest nielubiany i traktowany przedmiotowo przez innych. Przez brak panowania nad sobą często doznaje kontuzji psychicznych, mentalnych i fizycznych.

Bohater, tancerz

Dusza towarzystwa, ciągle chce być w centrum uwagi, „patrzcie na mnie i mnie podziwiajcie”. Koncentruje się najbardziej na widowni, by uzyskać uznanie. Często spóźnia się na spotkania, zawsze mówi głośno, jest wyraźny, pierwszy na scenie i na zdjęciu. W pracy chce być najlepszy; „inni tego nie zrobią lepiej ode mnie”, „nikt nie posprząta, nie umyje naczyń lepiej niż ja”. Ciągle czeka na jakąś pochwałę i nagrodę. Jest wszędzie tam, gdzie widownia.

Kiedy zakładamy tę maskę? Kiedy chcemy mieć kontrolę nad tym, co się dzieje wokół nas. Nad członkami rodziny i całym domem. Zarówno w pracy, jak i w towarzystwie znajomych. Jako liderzy, chcemy kierować, przewodzić, by nic nie wymknęło się spod naszej uważności. Bohaterzy często wyrastają z rodzin, w których nadużywany jest alkohol. Dziecko chce wesprzeć rodzinę. Wziąć odpowiedzialność za osoby dorosłe, nadużywające alkohol.

Korzyści: Pełna kontrola. Wysokie poczucie własnej wartości. Pewność siebie i tego, co robi. Zapanowanie nad lękiem przed odrzuceniem; „jestem taki dobry, że beze mnie nie poradzą sobie z ...”, „mam świetne pomysły, dlatego mnie potrzebują”. Sami potrafią się motywować i pocieszać najlepiej.

Pułapka: Wpada w uciążliwy mechanizm. Uzależnia się od ludzi i widowni. Kiedy nie jest w centrum, czuje się niewystarczający. Kiedy słyszy krytykę, bardzo trudno ją przyjmuje. Najczęściej nie zgadza się z nią. Konkuruje by ciągle być na scenie, być pierwszym, najlepszym. Kiedy brakuje oklasków zakłada maskę bidula. Może to prowadzić do wybuchów emocjonalnych.

Wędrowiec

Rozumie, że przeszłości nie da się cofnąć ani zmienić, mierzy się z przeszłością taka jaka ona była. Nie chce jej rozpamiętywać negatywnie. Uczy się nazywać zranienia i przebaczać. Uczy się pojednać z życiem. Nie uzależnia się od ludzi w niewłaściwy sposób, jak robią to: bidul i bohater. Nie czeka na pochwały, nie użala się nad sobą. Pomaga innym i nie wstydzi się sam prosić o pomoc. „Życie jest drogą a ja na tej

drodze wędruję i doznaję czasem upadków czasem radości i szczęścia”.

Kiedy zakładamy tę maskę: Zaczyna marzyć, otwiera się na nieznane przygody. Świadomie spodziewa się trudności i uczy jak w mądry sposób z nich wyjść. Planuje, marzy i patrzy w przyszłość, wie, że nie wszystko musi mieć tu i teraz; „może nie muszę tego mieć”.

Korzyści: Cały czas się uczy. Przygotowany jest na zmiany w swoim życiu i tych zmian się nie boi. Nastawia się przez ciekawość, na to, co może się w życiu zadziać. Pomaga w mądry sposób, nie dając się wykorzystywać niemniej jednak chcąc dać z siebie jak najwięcej. Mądrze doradza, jest błyskotliwy i przyciąga do siebie tysiące ludzi. Takim wędrowcem i wzorem dla naszego naśladowania był Jezus Chrystus.

Pułapka: Jedynie taka, że nie przez wszystkich będzie lubiany. Jego asertywna postawa będzie nie jedną osobę drażnić i irytować, ze względu na ludzką zazdrość i zawiść.

Mentor

Poucza, doradza, coachuje. Wyszukuje okoliczności, w których będzie mógł wykazać się swoją wiedzą i umiejętnościami. Podczas każdej rozmowy znajdzie sposób, by zastosować mentoring wobec swojego rozmówcy „przecież chcę dla niego dobrze”.

Kiedy zakładamy tę maskę: Wchodzi w rolę, przez swój świat i doświadczenia, zdobytą wiedzę i umiejętności uważa, że jak nie doradzi, nie podpowie, to rozmówca nie zyska i nie wprowadzi w swoje życie przemiany.

Korzyści: Jest lubiany, często inni przychodzą do niego po poradę. Lubi pomagać doradzając za darmo, ponieważ najważniejsze dla niego jest zmiana sposobu myślenia rozmówcy, z którym rozmawia.

Pułapka: Popada w negatywne myśli, „czy na pewno dobrze mu doradziłem, a co jak nie ...”. Prowadzi w swojej głowie rozważania na temat ludzi i ich życia. Przyjmując na swoje barki zbyt dużo ciężaru ludzkich żyć, popada w załamanie nerwowe, depresje, negatywne myśli.

Perfekcjonista

Świetnie zorganizowany, samowystarczalny. Wszystko robi sam, nie potrzebuje niczyjej pomocy. „Dam radę”, to jego życiowa dewiza, „kto jak nie ja”.

Kiedy zakładamy tę maskę: Woli liczyć na siebie. Boi się liczyć na innych. Obawia się, że go zawiodą. Nie ufa ludziom, uznając, że często łamią dane obietnice i ranią na różne sposoby. Wyznaje zasadę „umiesz liczyć, licz na siebie”.

Korzyści: Uważa, że nie musi być ludziom wdzięczny. Wszystko, co robi zawdzięcza sobie. Określa sobie czas wykonania zadania i jeśli coś pójdzie nie tak, szybko podejście do działania. Lubi się szczycić swoją perfekcją. Czasami lubi zrobić coś na już i wtedy robi sam, bo wie, że jak zacznie prosić rodzinę, to dzieło nie zostanie wykonane. Żony perfekcyjne nie mogą pozwolić sobie na nie pościelenie łóżka, czy masłem obsmarować kromkę chleba dookoła.

Pułapka: Jest wykorzystywany i manipulowany. Boi się krytyki. Za nic w świecie nie chce usłyszeć, że jest nie wystarczająco dobra. Przepracowuje się ponad normę, by nie zostać odrzucona. Maski te najczęściej zakładają osoby, które w wieku dziecięcym doznały odrzucenia.

Czy zakładając maski jesteśmy sobą, czy kimś obcym?

Jak zrzucić z siebie maski i postanowić, by ich więcej nie zakładać?

Spójrz w lustro i zobacz, co widzisz? To jesteś Ty. Z wadami, marszczkami, ułomnościami, czasem szalony, czasem cichy, skromny, z talentami takimi a nie innymi. Oryginałem a nie kopią. Wyjątkowy. Z przeszłością i wizją przyszłości. Z trudnościami i kłopotami. Ale wciąż ten sam – Ty. Nie doskonały ale jedyny w swoim rodzaju. Jeśli inni tego nie akceptują, może nie warto dla nich zakładać masek. Może niech sobie pójdą w inne miejsce. Przyjdą następni, tacy, którzy zaakceptują Ciebie bez maski, takiego jakim jesteś. Boisz się, że jak nie założysz maski perfekcjonistki, to mąż będzie rozczarowany, poszuka innej? Sprawdź. Bądź przy mężu sobą. Taką, jaką stworzył Cię Pan Bóg. Nie chciej się zmieniać, a zobaczysz jak wszystko inne się zmieni.

Jeśli zmagasz się z maskami i nie wiesz jak je usunąć. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać wsparcie i pomoc.

POWODZENIA ☺

Opracowała

Sylwia Koźluk