

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 16

Maria
kontrolowania

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Muszę koniecznie sprawdzić, czy dobrze to zrobiłam ...

Nigdzie nie pójdziesz, bo ... - (w domyśle - tracę kontrolę nad tobą)

Te i wiele innych niepokojących sygnałów wskazuje na chęć kontrolowania wszystkich, których uważamy za słabszych i gorszych od siebie. Brak kontroli, oznacza: strach, lęk, niepokój, obawa, zazdrość, zmieszanie, niepewność, natrętne myśli, wybuchy emocjonalne, agresja, etc. Kontrola żony, męża, dzieci daje nam poczucie bezpieczeństwa i sygnał, że wszystko pójdzie *po mojej myśli*. „Jak zostaniesz w domu, przynajmniej nie będę się martwił, że ci woda sodowa do głowy uderzy”, „jak czytam twoje sms, jestem spokojna, bo wiem, że mnie nie zdradzasz”, „jak widzę, że siedzisz z książką w rękę, to wiem, że się uczysz”. Jak błędne założenia zostały postawione w powyższych trzech przykładach. Woda sodowa może uderzyć w każdej chwili, nie tylko wtedy, gdy wychodzimy z domu. Sms-y na bieżąco kasuję, bo wiem, że je czytasz. Książkę owszem trzymam, ale wewnątrz niej jest gazetka playboy.

Z pozoru kontrola wytwarza w nas stabilizację i satysfakcję. *Została w domu, nigdzie nie poszła. Mogę spać spokojnie.* Kiedy wymyka się z naszych „rąk”, rodzi konflikty i przemoc. *Gdzie ona jest, dlaczego tak długo nie wraca. Co ona sobie myśli. Na pewno ma jakiś romans. Już ona mnie popamięta. Niech tylko wróci.*

Celowo użyłam słowo **z pozoru**, ponieważ to nie kontrola, ale nasze myśli, wyobrażenia i przekonania powodują stan, w który za chwilę wejdziemy. Możemy być przekonany, że jak ojciec zdradzał mamę to i mąż będzie zdradzał mnie, więc jak zacznę mieć nad nim kontrolę, której nie miała moja mama nad ojcem, to mój mąż na pewno mnie nie zdradzi. Czy aby na pewno? Owszem kontrolowanie daje nam pewnego rodzaju satysfakcję, ponieważ zaspokajają nasze potrzeby. Czy jednak rodzi się z dobrych pobudek? Czy jej stosowanie przynosi korzyści, czy straty? Czy pozwala nam spokojnie funkcjonować? Czy rodzi w nas zdrowe owoce, tj. pokój, radość, miłość, łagodność, wdzięczność, itd.?

Odpowiedzią na powyższe pytania, może być rozmowa z samym sobą poprzez poniższy wywiad.

ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ

Ja (imię), uważam, że stosuję kontrolę wobec
.....
(wypisz wszystkie osoby, które kontrolujesz).

Moja kontrola polega na
.....
(wypisz wszystkie działania, które stosujesz w celu kontrolowania tych osób).

Moje intencje są
.....(jakie intencje chcesz osiągnąć poprzez stosowanie kontroli).

Kieruję się przekonaniem,
.....(jakie przekonania Tobą kierują).

Towarzyszą mi przy tym uczucia
..... (jakie uczucia Ci towarzyszą).

W tym momencie umniejszałem partnerowi i obwiniałem
.....
(w ten sposób zaprzeczałem swoim czynom, obwiniając i oskarżając partnera).

Efekt moich działań był
.....
(jaki wpływ Twoich czynów miał na Ciebie, na partnera i całą rodzinę).

Teraz mając świadomość, że kontrolowanie nie przynosi niczego dobrego, wręcz przeciwnie, zakłada na nas kajdany i odbiera radość z życia, podejmuję decyzję, by zamienić zachowania kontrolując na nie kontrolujące. Pomoże mi w tym
.....
.....

(z czego możesz skorzystać, by przestać kontrolować wszystko i wszystkich, z jakich narzędzi, jakich materiałów, źródeł będziesz korzystać, co przyniesie Ci wolność).

Jeśli będziesz miał pragnienie i potrzebę wsparcia doradców, którzy przeszli już tą drogę, możesz się z nami skontaktować. Bardzo chętnie Ci pomożemy.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*