

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 14

Moje zranienia
z przeszłości

AKT 1

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

- Mój ojciec nigdy nie był zadowolony ze mnie. Ciągłe próbował mnie zmienić i mówił mi jaki powinienem być. Moja matka przez większość czasu leżała w łóżku. Ciągłe była chora. Staralem się dbać o nią jak najlepiej umiałem.

- Zawsze czuję się wewnętrznie gorsza od innych i ciągle porównuję się z innymi na swoją niekorzyść.

- Nikt mnie nie kocha. Nikt nie chce ze mną rozmawiać.

Zastanów się i odpowiedz.

Co o sobie ostatnio pomyślałeś?

.....

.....

.....

Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego w taki a nie inny sposób o sobie myślisz?

Jak każdy człowiek masz określone podstawowe potrzeby bezpieczeństwa, więzi z innymi, autonomii, akceptacji, ekspresji oraz realnych ograniczeń. Kiedy są one zaspokojone Twój rozwój przebiega prawidłowo. Niestety, kiedy pojawiają się braki w realizacji tych potrzeb, wówczas zaczynają się problemy. To właśnie te błędy określane są pułapkami życiowymi.

Ponieważ najistotniejszy wpływ na nasz rozwój ma rodzina, destrukcyjne jej oddziaływanie może ciągnąć się za nami latami i mieć ogromny wpływ i konsekwencje na nasze zachowanie tu i teraz.

Przykłady destrukcyjnych sytuacji z wczesnego dzieciństwa.

1. Jeden z Twoich rodziców krzywdził, a drugi był pasywny i bezbronny.
2. Twoi rodzice byli emocjonalnie niedostępni i mieli wysokie oczekiwania odnośnie osiągnięć.
3. Rodzice cały czas się kłócili, a Ty jako dziecko byłeś tego świadkiem.
4. Jeden z rodziców był chory albo pogrążony w depresji, a drugi był nieobecny. Ty jako dziecko stałeś się ich opiekunem.
5. Byłeś uwikłany w związek z jednym z rodziców. Oczekiwano, że wejdiesz w rolę nieobecnego współmałżonka.
6. Rodzic cierpiał na fobię i był nadopiekuńczy. Bał się być sam i trzymał się Ciebie kurczowo.
7. Rodzic krytykował Cię. Nigdy nic nie było wystarczająco dobre.
8. Rodzice rozpieszczali Cię. Nie stawiali Ci granic.
9. Byłeś odrzucony przez rówieśników lub czułeś się inny.

Z książki „Program zmiany sposobu życia”

Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko

Zachęcam do zapoznania się z własnymi pułapkami życiowymi oraz wykonaniem testu w celu rozpoznania własnej życiowej pułapki, które szczegółowo opisane są w wyżej wspomnianej książce. Można również skontaktować się ze mną w celu wykonania testu i ewentualne

rozpoczęcie dalszej pracy w zakresie rozpoznania swojej życiowej pułapki i opracowania stylu wyjścia z tej pułapki.

W jaki sposób próbujemy radzić sobie z naszymi pułapkami?

1. Podporządkowujemy się.
2. Stosujemy uniki.
3. Podpisujemy kontrakt.

Ad 1. Jeżeli wychowałeś się w rodzinie, w której byłeś bity, krytykowany, krzywdzony, poniżany, zdominowany i ciągle na Ciebie krzyczano, jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że będziesz szukał dokładnie takie środowisko, które jest Ci znane i potraktujesz je jako coś normalnego. W ten sposób podporządkowujesz się tej idei kontynuując wzorce z dzieciństwa. Pułapka ta zwana jest **Niepełnowartościowość i Wstyd**. Twoje zachowanie w obecnej rodzinie będzie odzwierciedleniem życia z dzieciństwa. Za partnera wybierzesz osobę krytyczną. Będziesz się zachowywał w sposób nieśmiały i przeprasający. Będziesz miał pobudki ku temu, aby krytykować się w obecności innych osób. Kiedy spotkasz się z osobami życzliwymi i miłymi dla Ciebie, zaczniesz się dystansować i podważać takie relacje. Ważny dla Ciebie będzie status quo, aby pozostać tym samym dzieckiem, które przechodzi przez ten sam stary ból. Niestety takie podporządkowanie przenosi nasze sytuacje z dzieciństwa w życie dorosłe. Odbiera nam nadzieję na zmianę. Jedynie, co jest nam znane to pułapka, z której nie możemy się wydostać. Tak zwana samonakręcająca się spirala.

Ad 2. W pułapce **Niepełnowartościowość i Wstyd** zaprzeczamy faktom, uciekamy przed mówieniem prawdy, jeżeli byłeś krytykowany i źle traktowany przez rodziców, będziesz miał pobudki ku temu, aby mówić, że byli dobrymi rodzicami. Również będziesz zaprzeczał swojemu poczuciu niskiej wartości, nawet nie będziesz chciał mówić o sobie w sposób negatywny. Przejadanie się, uzależnienie od różnych środków, alkoholu, pracoholizm będzie tym, w czym będziesz czuł się dobrze. Będziesz unikał bliskich relacji i nie pozwolisz nikomu do siebie zbliżyć. Natomiast w pułapce zwanej **Skazanie na Niepowodzenia**, prawdopodobnie będziesz unikał wyzwań związanych z pracą, zadaniami szkolnymi, awansów czy nowatorskich projektów. W pułapce zwanej **Izolacja Społeczna** będziesz wzbraniał się przed grupowymi spotkaniami, przyjęciami czy zebraniem. Mogą Ci towarzyszyć również fobie związane z publicznymi miejscami. We wszystkich pułapkach ucieczka stanie się jednym ze sposobów radzenia sobie z tą życiową pułapką. Kiedy się aktywizuje zalewa negatywnymi uczuciami – smutek, wstyd, lęk, złość. Uciekasz przed bólem, nie chcesz się spotkać z tym czego doświadczasz, ponieważ jest to zbyt trudne i drażliwe. Niestety ucieczka przed prawdą blokuje i nie pozwala wyjść z tej pułapki. Będziesz kontynuował to samo bezcelowe, bezskuteczne zachowanie, te same destrukcyjne relacje. Kiedy uciekasz zawierasz umowę sam ze sobą. Nie odczuwasz bólu w momencie ucieczki, ale w perspektywie długofalowej będziesz cierpieć z powodu tego unikania. Dopóki będziesz stosował tą strategię, dopóty nie otrzymasz tego, czego najbardziej pragniesz – kochać i być kochanym.

Ad 3. Trzeci sposób na radzenie sobie z naszą pułapką zwaną Niepełnowartościowość i Wstyd jest ucieczka w agresję, wywyższanie się, poniżanie innych, manipulowanie ludźmi, poszukiwania oklasków i specjalnego traktowania. Próbujesz być za wszelką cenę inny od tego dziecka, którego rodzice sprawiali, że czułeś się bezwartościowy. Kiedy stosujesz mechanizm kontrastu, starasz się przekonać zarówno siebie jak i innych, że prawdą jest przeciwieństwo. Czujesz, myślisz i zachowujesz się jakbyś był wyjątkowy, nadzwyczajny i perfekcyjny. W desperacji utożsamiasz się z tą stworzoną przez siebie maską. Na temat masek możesz poczytać z materiałów opublikowanych 27 listopada pt. „Jaką maskę noszę”. Kontrakt rozwija się, ponieważ oferuje alternatywę dla bycia dezawuowanym, krytykowanym i poniżanym. Pozwala wydostać się z podatności na zranienie. Radzisz sobie poprzez znajdowanie się w takich sytuacjach, w których otrzymujesz uwielbienie widowni. Zdobywanie braw jest kompensacją tego głębokiego poczucia niskiej wartości. Zanim zostanie ono odkryte, Ty już maskujesz sukcesami swoje wady. Niestety taki sposób radzenia sobie z pułapkami nie daje szans na nauczenie się w jaki sposób radzić sobie z niepowodzeniami. Nie weźmiesz odpowiedzialności za swoje błędy, czy rozpoznanie swoich ograniczeń. Niestety, kiedy spotka Cię duże niepowodzenie może spowodować załamanie i wpadnięcie w depresję.

Jak pomóc sobie samemu z rozwiązaniem problemu związanym ze schematem pułapki zwanej Niepełnowartościowość i Wstyd?

1. Rozpoznaj dziecięce poczucie niskiej wartości i wstydu. Pozwól sobie poczuć to zranione dziecko.
2. Spisz wskazówki, które świadczą o tym, że radzisz sobie ze schematem przez ucieczkę albo kontrakt (unikanie lub kompensowanie).
3. Spróbuj wstrzymać te zachowania, które składają się na ucieczkę czy kontrakt.
4. Monitoruj swoje poczucia niskiej wartości i wstydu.
5. Wypisz osoby, które wydają Ci się najbardziej atrakcyjne i najmniej atrakcyjne.
6. Spisz swoje wady i zalety z okresu, kiedy byłeś dzieckiem oraz nastolatkiem. Następnie sporządź listę obecnych wad i zalet.
7. Oceń wagę obecnych ułomności.
8. Rozpocznij program zmiany tych wad, które można zmienić.
9. Napisz list do swego krytykującego rodzica. Jeśli będziesz potrzebował w tym zakresie pomocy. Możesz się ze mną skontaktować, przedstawię Ci schemat takiego listu.
10. Spisz dla siebie kartę pamięci.
11. Spróbuj być bardziej autentyczny w bliskiej relacji.
12. Zaakceptuj miłość do ludzi, którzy są Ci bliscy.
13. Nie pozwalaj na to, aby ludzie Cię źle traktowali.
14. Jeżeli w obecnej sytuacji jesteś osobą krytykującą, przestań poniżać partnera, dzieci i innych bliskie Ci osoby.

Im bardziej dramatyczne było odrzucenie przez Twoich rodziców, im więcej doświadczyłeś nienawiści i przemocy, tym trudniej o zmianę. Niestety będziesz ten bagaż nosił w sobie

i przekażesz go swoim dzieciom. Stąd tak dużo konfliktów, braku zrozumienia, miłości, akceptacji itd. Zachęcam Cię jeśli masz pragnienie, by przerwać ten łańcuch i nauczyć się być kochanym i kochać innych, przerób własne pułapki, aby móc ofiarować sobie i światu, to co najlepsze – szacunek i miłość.

Materiał został opracowany na podstawie książki Jeffrey E. Young i Janet S. Klosko „*Program zmiany sposobu życia. Uwalnianie się z pułapek psychologicznych*”. Opisana przeze mnie została jedna pułapka. W książce przedstawionych jest ich dwanaście.

Jeśli pragniesz zmiany w swoim życiu zachęcam Cię do zainwestowania w książkę lub w przepracowanie swoich pułapek z terapeutą lub osobą, do której masz zaufanie.

Opracowała
Sylwia Koźluk