



Uwięzieni w słowach



Frazy i przekonania.

Możliwe konsekwencje w życiu.

58 pozycji · zachowana numeracja zestawu

Z myślą o profesjonalistach pracujących z emocjami

Zestaw jest przeznaczony przede wszystkim dla profesjonalistów pracujących z emocjami, przekonaniami i utrwalonymi wzorcami reagowania. Został pomyślany jako materiał pomocniczy do porządkowania tematów związanych z wpływem słów, rodzinnych przekazów i oczekiwań otoczenia.

Jego intencją jest wspieranie pracy nad rozpoznawaniem ograniczających przekazów, osłabianiem ich wpływu i budowaniem przekonań sprzyjających poczuciu własnej wartości, sprawczości i swobodzie wyboru.

Od cudzych słów do własnego głosu

Słowa powtarzane przez „ważne” osoby mogą stać się naszym wewnętrznym głosem. Cudze „nie poradzisz sobie” zmienia się wtedy we własne „nie potrafię”, a „nie rób kłopotu” w „moje potrzeby są nieważne”.

Intencją zestawu jest wspieranie pracy nad osłabianiem wpływu raniących słów i ograniczających przekonań. To zaproszenie, by zauważyć przekazy, które nadal nosimy w sobie, zakwestionować ich prawdziwość i poszukać odpowiedzi dających więcej swobody, szacunku do siebie i możliwości wyboru.

Nie chodzi o wymazanie przeszłości, lecz o zmianę miejsca, jakie zajmuje ona w naszym życiu. Zamiast „nie potrafię” możemy stopniowo budować „mam prawo spróbować”. Zamiast „moje potrzeby przeszkadzają” - „moje potrzeby zasługują na uwagę”. Zamiast „muszę zasłużyć na swoją wartość” - „moja wartość nie zależy od spełniania cudzych oczekiwań”.

Cudze słowa nie muszą być naszym wewnętrznym prawem.

Jak czytać zestawienie

Opisane skutki są możliwe, ale nie nieuchronne. Znaczenie mają kontekst, ton, częstotliwość, relacja oraz dostępne wsparcie. Nie każde użycie tych słów jest krzywdzące. Ta sama wypowiedź może jedną osobę zniechęcać do prób, a drugą popychać do wyczerpującego udowadniania swojej wartości.

Ważna informacja o przeznaczeniu zestawu

Nazwy identyfikują pozycje zestawu. Opisy służą refleksji nad przekazami i przekonaniami; nie stanowią diagnozy konkretnej osoby. Zestaw nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia ani zapobiegania chorobom i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą.

Spis zawartości

Kliknij nazwę, aby przejść do opisu. Numery odpowiadają pozycjom w zestawie.

01. Nigdy się niczego nie dorobisz; Nigdy nic nie będziesz miał; Nic nie osiągniesz
02. Nie zdasz; W końcu nie zdasz; Nie dasz rady; Nie potrafisz
03. Zawsze wszystko psujesz; Z ciebie taka niezdara
04. Leń; Głupi; Nieudacznik; Zmarnowany potencjał
05. Postaraj się bardziej; Stać cię na więcej; Piątka? Dlaczego nie szóstka?
06. Idealnie albo wcale
07. Zobacz, jak twoja siostra sobie radzi
08. Nie chwal się; Nikt nie lubi przemądrzałych
09. Nie zadawaj głupich pytań
10. Ojciec wie lepiej; Nie dyskutuj ze starszymi
11. Bądź grzeczna; Nie wypada; Wypadałoby
12. Nie rób kłopotu; Nie rób problemu; Nie wydziwiał
13. Dzieci i ryby głosu nie mają
14. Dziewczynki się nie złączają; Złość piękności szkodzi
15. Chłopaki nie płaczą; Przestań się mazać; Prawdziwy mężczyzna...
16. Musisz być dzielny; Bądź silna; Sam sobie poradzisz
17. Nie przesadzaj; Przewrażliwiona; To nic takiego
18. Nie ma się czego bać
19. Inni mają gorzej; Przecież masz wszystko; Nie masz prawa narzekać
20. Nie jesteś zmęczony, jesteś leniwy
21. Życie to nie zabawa; Najpierw obowiązki, potem przyjemności
22. Co ludzie powiedzą?; Nie wychylaj się
23. Znajdź swoje miejsce; Nie dla takich jak my
24. W twoim wieku...; Ja w twoim wieku...; Zegar tyka; Za późno
25. A nie mówiłem?; Jeszcze ci życie pokaże
26. To tylko żarty; Przecież żartowałem
27. Nie mów, co dzieje się w domu; O tym się nie mówi; To zostaje między nami
28. Bo pan cię zabierze
29. Jak będziesz taki, nie będę cię kochać; Jeśli mnie kochasz...
30. Nie odzywam się do ciebie - jako kara
31. Tyle dla ciebie poświęciłam; Niewdzięcznik; Jesteś mi winien
32. To twoja wina; Przez ciebie się denerwuję
33. Jesteś naszym szczęściem; Zawsze można na ciebie liczyć; Rozczarowujesz mnie
34. Bez ciebie sobie nie poradzę
35. Egoista - gdy odmawiasz; Rodzina jest najważniejsza - gdy chronisz siebie
36. Miłość wymaga poświęceń
37. Dla twojego dobra; Bez mojej pomocy sobie nie poradzisz
38. Daj, zrobię to za ciebie - przy każdej próbie
39. Nie bądź jak ojciec
40. Nie poznaję cię; Kiedyś taki nie byłeś; Zostań sobą - jako nacisk
41. Przecież sam tego chciałeś; Powiedziałeś A, powiedz B
42. Szkoda tych wszystkich lat; Nie możesz się teraz wycofać
43. Wybacz i zapomnij
44. Taki już jestem; Nic się nie zmieni; Już taki mój los
45. Widocznie tak miało być; Lepiej nie próbować
46. Nie jestem gotowy; Najpierw muszę się naprawić
47. Jeszcze tylko...; Kiedyś będę szczęśliwy
48. Gdybym wtedy...; Kiedyś było lepiej
49. A co, jeśli...?
50. Jestem tylko...; To tylko hobby; Jeszcze nikim nie jestem; Dopiero wtedy będę coś wart
51. Nie zasługuję; Muszę sobie zasłużyć; Jestem niewystarczający
52. Nie chcę być ciężarem; Moje potrzeby mogą poczekać
53. Muszę; Powinienem; Nie mogę zawieść - jako sztywne reguły
54. Zawsze; Nigdy; Normalny; Nienormalny; Sukces; Porażka - jako ostateczne etykiety
55. Na zawsze; Obiecuję - bez prawa do rewizji
56. Nie można mieć wszystkiego - przy każdej potrzebie
57. Wstyd tak wyglądać; Wstyd o tym mówić
58. Kobieta nie może być sama

Frazy i przekazy

01**Nigdy się niczego nie dorobisz; Nigdy nic nie będziesz miał; Nic nie osiągniesz**

Przekaz wiążący wartość człowieka z osiągnięciami i stanem posiadania. Może pozostawiać poczucie, że wysiłek nie ma sensu, albo skłaniać do pracy ponad siły, by udowodnić swoją wartość. Otwiera temat zaufania do własnej drogi i oddzielania szacunku do siebie od materialnych wyników.

02**Nie zdasz; W końcu nie zdasz; Nie dasz rady; Nie potrafisz**

Przekaz podważający zaufanie do własnych możliwości. Może wiązać się z oczekiwaniem porażki, lękiem przed oceną i wycofywaniem się jeszcze przed podjęciem próby, ale także z wyczerpującym przygotowywaniem się. Temat do pracy nad wpływem zniechęcających słów, poczuciem sprawczości i swobodą podejmowania wyzwań.

03**Zawsze wszystko psujesz; Z ciebie taka niezdara**

Przekaz zamieniający pojedynczą pomyłkę w ocenę całej osoby. Może sprzyjać ukrywaniu błędów, zawstydzeniu i obawie przed działaniem w obecności innych. Ważnym wątkiem jest rozróżnienie między tym, co się nie udało, a tym, kim się jest, oraz przywracanie przestrzeni do uczenia się przez doświadczenie.

04**Leń; Głupi; Nieudacznik; Zmarnowany potencjał**

Etykiety sprowadzające człowieka do negatywnej oceny. Mogą utrwalać surowy wewnętrzny głos, poczucie bycia gorszym i przekonanie, że rozczarowuje się innych niezależnie od wysiłku. Opis dotyczy relacji z własnymi możliwościami oraz dostrzegania cech i zasobów pomijanych przez cudze osądy.

05**Postaraj się bardziej; Stać cię na więcej; Piątka? Dlaczego nie szóstka?**

Przekaz przesuwający granicę wystarczającego wysiłku coraz dalej. Nawet dobry wynik może pozostawiać niedosyt i poczucie, że należało zrobić więcej. W tle bywają perfekcjonizm, przeciążenie i trudność w cieszeniu się osiągnięciami; istotne są własna miara zaangażowania i prawo do satysfakcji.

06**Idealnie albo wcale**

Sztywna reguła uzależniająca wartość działania od bezbłędnego rezultatu. Może zatrzymywać przed rozpoczęciem zadania, utrudniać jego zakończenie lub skłaniać do rezygnacji po pierwszym potknięciu. Otwiera przestrzeń na niedoskonałą próbę, stopniowy postęp i uznanie wartości samego procesu.

07**Zobacz, jak twoja siostra sobie radzi**

Przekaz budujący ocenę siebie przez porównanie z inną osobą. Może wiązać się z rywalizacją, poczuciem niższości i przeżywaniem cudzego sukcesu jako własnej porażki. Temat obejmuje rozpoznawanie własnych predyspozycji, potrzeb i tempa rozwoju poza narzuconym punktem odniesienia.

08**Nie chwal się; Nikt nie lubi przemądrzałych**

Przekaz łączący pokazywanie swoich możliwości z ryzykiem odrzucenia. Może prowadzić do ukrywania wiedzy, umniejszania osiągnięć i trudności w zabieganiu o uznanie lub odpowiednie wynagrodzenie. Dotyczy prawa do widoczności i mówienia o swoich kompetencjach bez poczucia winy.

09**Nie zadawaj głupich pytań**

Przekaz przedstawiający niewiedzę jako powód do wstydu. Może skłaniać do udawania zrozumienia, rezygnowania z pytań i unikania nauki przy innych. Pozostawia przestrzeń do przyjrzenia się ciekawości, proszeniu o wyjaśnienie i prawu do tego, by czegoś jeszcze nie wiedzieć.

10**Ojciec wie lepiej; Nie dyskutuj ze starszymi**

Przekaz przyznający autorytetowi pierwszeństwo niezależnie od treści i sytuacji. Może osłabiać zaufanie do własnego osądu oraz nasilać potrzebę ciągłego potwierdzania decyzji. Ważne wątki to samodzielne myślenie, możliwość zadawania pytań i wyrażania odmiennego zdania z zachowaniem szacunku.

11**Bądź grzeczna; Nie wypada; Wypadałoby**

Przekaz uzależniający akceptację od posłuszeństwa i dopasowania. Może wiązać się z trudnością w odmawianiu, unikaniem konfliktów i spełnianiem cudzych oczekiwań kosztem siebie. Dotyka różnicy między dobrowolną życzliwością a podporządkowaniem wynikającym z obawy przed oceną.

12**Nie rób kłopotu; Nie rób problemu; Nie wydziwiaj**

Przekaz sugerujący, że potrzeby, trudności lub odmienność są obciążeniem dla otoczenia. Może sprzyjać milczeniu o problemach, ukrywaniu pragnień i zgadzaniu się na zbyt wiele. Otwiera temat prawa do wyrażania potrzeb i korzystania ze wsparcia bez konieczności pomniejszania siebie.

13

Dzieci i ryby głosu nie mają

Przekaz odbierający prawo do wypowiedzi ze względu na wiek lub pozycję w relacji. Może pozostawiać poczucie, że własne zdanie nie ma znaczenia, i utrudniać uczestniczenie w decyzjach. Dotyczy słyszalności własnego głosu, wyrażania stanowiska i doświadczenia bycia traktowanym poważnie.

14

Dziewczynki się nie złością; Złość piękności szkodzi

Przekaz przedstawiający złość i sprzeciw jako coś niewłaściwego dla dziewczynki lub kobiety. Może wiązać się z tłumieniem gniewu i trudnością w reagowaniu na naruszanie granic. Temat obejmuje uznanie własnych emocji oraz poszukiwanie sposobów ich wyrażania z poszanowaniem siebie i innych.

15

Chłopaki nie płaczą; Przestań się mazać; Prawdziwy mężczyzna...

Przekaz utożsamiający smutek, płacz i bezradność ze słabością. Może sprzyjać ukrywaniu cierpienia i utrudniać przyjmowanie pocieszenia lub rozmowę o uczuciach. Otwiera przestrzeń do przyjrzenia się rozumieniu siły, bliskości i prawu do przeżywania pełnego zakresu emocji.

16

Musisz być dzielny; Bądź silna; Sam sobie poradzisz

Przekaz stawiający samodzielność ponad potrzebą wsparcia. Może skłaniać do brania na siebie zbyt wiele, ukrywania trudności i pozostawania samemu w przeciążeniu. Istotnym wątkiem jest możliwość łączenia sprawczości z odpoczynkiem, współpracą i przyjmowaniem pomocy.

17

Nie przesadzaj; Przewrażliwiona; To nic takiego

Przekaz podważający wiarygodność własnych odczuć. Może utrudniać rozpoznawanie krzywdy i granic oraz skłaniać do bagatelizowania tego, co boli lub niepokoi. Dotyczy odbudowywania zaufania do własnego doświadczenia przy zachowaniu przestrzeni na różne perspektywy.

18

Nie ma się czego bać

Przekaz unieważniający lęk zamiast odnoszący się do jego przeżywania. Może pozostawiać wstyd z powodu strachu i skłaniać do ukrywania go przed innymi. Temat obejmuje poczucie bezpieczeństwa, możliwość nazywania obaw i szukanie wsparcia bez oceniania własnych emocji.

19

Inni mają gorzej; Przecież masz wszystko; Nie masz prawa narzekać

Przekaz odbierający prawo do cierpienia przez porównywanie go z sytuacją innych. Może wywoływać poczucie winy za smutek, pomniejszanie własnych trudności i odkładanie prośby o pomoc. Ważnym wątkiem jest uznanie, że wdzięczność i dostrzeganie cudzych problemów mogą współistnieć z własnym bólem.

20

Nie jesteś zmęczony, jesteś leniwy

Przekaz zamieniający sygnał zmęczenia w ocenę charakteru. Może skłaniać do ignorowania potrzeby odpoczynku, pracy ponad siły i zatrzymywania się dopiero po wyczerpaniu. Otwiera temat własnych ograniczeń, uważności na obciążenie i prawa do regeneracji bez konieczności zasługiwania na nią.

21

Życie to nie zabawa; Najpierw obowiązki, potem przyjemności

Przekaz odkładający radość do czasu wykonania wszystkich obowiązków. Gdy lista zadań nie ma końca, odpoczynek i zainteresowania mogą stale schodzić na dalszy plan. Dotyczy miejsca przyjemności w codziennym życiu oraz możliwości łączenia odpowiedzialności z troską o własne potrzeby.

22

Co ludzie powiedzą?; Nie wychylaj się

Przekaz podporządkowujący wybory przewidywanej ocenie otoczenia. Może wiązać się z ukrywaniem odmienności, rezygnowaniem z własnych decyzji i poszukiwaniem aprobaty. Otwiera temat przynależności, autonomii i rozpoznawania, które oczekiwania są rzeczywiście zgodne z własnymi wartościami.

23

Znaj swoje miejsce; Nie dla takich jak my

Przekaz wyznaczający granice możliwości na podstawie pochodzenia, pozycji lub przynależności. Może ograniczać ambicje i skłaniać do wycofania jeszcze przed sprawdzeniem dostępnych dróg. Dotyczy odziedziczonych wyobrażeń o swoim miejscu oraz prawa do poszukiwania nowych ról i doświadczeń.

24

W twoim wieku...; Ja w twoim wieku...; Zegar tyka; Za późno

Przekaz narzucający zewnętrzny harmonogram życia. Może wywoływać presję czasu, wstyd z powodu własnego tempa i pochopne decyzje podejmowane z obawy przed spóźnieniem. Ważnym wątkiem jest oddzielenie własnych pragnień i gotowości od porównań oraz oczekiwań otoczenia.

25**A nie mówiłem?; Jeszcze ci życie pokaże**

Przekaz łączący niepowodzenie z upokorzeniem i potwierdzeniem cudzej przewagi. Może sprzyjać unikaniu ryzyka, ukrywaniu pomyłek i oczekiwaniu kolejnej krytyki. Otwiera przestrzeń do przyjrzenia się prawu do samodzielnej próby oraz wyciągania wniosków bez zawstydzania.

26**To tylko żarty; Przecież żartowałem**

Przekaz używany do pomniejszenia znaczenia raniących słów i odsunięcia odpowiedzialności za nie. Może utrudniać wyrażanie sprzeciwu i skłaniać do podważania własnego poczucia krzywdy. Dotyczy rozpoznawania granicy między wspólnym żartem a doświadczeniem ośmieszenia lub upokorzenia.

27**Nie mów, co dzieje się w domu; O tym się nie mówi; To zostaje między nami**

Przekaz utożsamiający ujawnienie trudności z niełojalnością wobec bliskich. Może prowadzić do osamotnienia, ukrywania krzywdy i odcięcia od pomocy. Ważne wątki to rozróżnienie prywatności od narzuconego milczenia oraz możliwość szukania bezpiecznego wsparcia poza rodziną.

28**Bo pan cię zabierze**

Przekaz wykorzystujący groźbę odebrania bezpieczeństwa do wymuszenia posłuszeństwa. Może wiązać się z uległością ze strachu, niepewnością w kontaktach i obawą przed odrzuceniem. Dotyczy relacji między sprzeciwem a poczuciem przynależności oraz prawa do granic bez zastraszania.

29**Jak będziesz taki, nie będę cię kochać; Jeśli mnie kochasz...**

Przekaz przedstawiający miłość jako zależną od podporządkowania i spełniania warunków. Może sprzyjać rezygowaniu z własnych granic, lękowi przed porzuceniem i ciągłemu zasługiwaniu na bliskość. Otwiera temat wzajemności, bezpieczeństwa w relacji i możliwości pozostawania sobą w kontakcie z drugim człowiekiem.

30**Nie odzywam się do ciebie - jako kara**

Milczenie wykorzystywane jako kara może łączyć różnicę zdań z groźbą utraty więzi. Może nasilać niepokój podczas konfliktu, skłaniać do przeproszania kosztem siebie i unikania własnego stanowiska. Istotne jest rozróżnienie uzgodnionej przerwy w rozmowie od odcinania kontaktu w celu wywarcia nacisku.

31

Tyle dla ciebie poświęciłam; Niewdzięcznik; Jesteś mi winien

Przekaz zamieniający otrzymaną opiekę i poświęcenie w zobowiązanie bez końca. Może wiązać się z poczuciem niespłacalnego długu i trudnością w podejmowaniu samodzielnych decyzji. Dotyczy różnicy między wdzięcznością a podporządkowaniem oraz prawa do własnego życia przy zachowaniu więzi z bliskimi.

32

To twoja wina; Przez ciebie się denerwuję

Przekaz obciążający odpowiedzialnością za cudze emocje i zachowanie. Może skłaniać do ciągłego obserwowania nastrojów otoczenia, obwiniania siebie i prób zadowalania wszystkich. Otwiera temat granic odpowiedzialności oraz odróżniania własnego wpływu od wyborów i reakcji drugiej osoby.

33

Jesteś naszym szczęściem; Zawsze można na ciebie liczyć; Rozczarowujesz mnie

Przekaz, w którym uznanie może łączyć się z ciężarem niezawodności. Może utrwalać poczucie, że nie wolno rozczarować innych, odmówić ani ujawnić trudności. Dotyczy miejsca własnych potrzeb w relacji i możliwości bycia cenionym także wtedy, gdy nie spełnia się wszystkich oczekiwań.

34

Bez ciebie sobie nie poradzę

Przekaz wiążący samodzielny wybór z zagrożeniem dla drugiej osoby. Może sprzyjać rezygnowaniu z planów, nadmiernej odpowiedzialności i pozostawianiu w relacji z obowiązku. Otwiera temat odróżniania troski od przymusu oraz szukania przestrzeni na własną drogę bez przejmowania całego ciężaru cudzej sytuacji.

35

Egoista - gdy odmawiasz; Rodzina jest najważniejsza - gdy chronisz siebie

Przekaz używany do przedstawiania odmowy i ochrony siebie jako egoizmu. Może wywoływać poczucie winy przy stawianiu granic i skłaniać do zaniedbywania potrzeb lub zdrowia. Dotyczy możliwości łączenia więzi rodzinnych i życzliwości z szacunkiem do własnych ograniczeń.

36

Miłość wymaga poświęceń

Przekaz, który może nadawać cierpieniu rangę dowodu miłości. Gdy poświęcenie staje się jednostronnym obowiązkiem, bywa trudno dostrzec koszty relacji i uznać własne potrzeby. Temat obejmuje wzajemność, dobrowolność zaangażowania i rozróżnianie bliskości od rezygnowania z siebie.

37**Dla twojego dobra; Bez mojej pomocy sobie nie poradzisz**

Przekaz, w którym troska może służyć przejmowaniu kontroli nad cudzym życiem. Może osłabiać zaufanie do własnych kompetencji i nasilać zależność przy podejmowaniu decyzji. Dotyczy różnicy między wspierającą pomocą a wyręczaniem w wyborach oraz miejsca autonomii w bliskiej relacji.

38**Daj, zrobię to za ciebie - przy każdej próbie**

Powtarzane wyręczanie przy każdej próbie może pozostawiać przekonanie, że inni potrafią, a własny wysiłek nie wystarcza. Może wiązać się z wycofywaniem z nauki i oczekiwaniem przejęcia zadania. Otwiera temat prawa do próbowania, popełniania błędów i rozwijania umiejętności we własnym tempie.

39**Nie bądź jak ojciec**

Przekaz obciążający podobieństwo do rodzica negatywną oceną. Może skłaniać do odrzucania własnych cech, nadmiernej samokontroli i unikania podobieństwa za wszelką cenę. Dotyczy budowania własnej tożsamości oraz oddzielania tego, kim się jest, od konfliktów i ocen obecnych w rodzinie.

40**Nie poznaję cię; Kiedyś taki nie byłeś; Zostań sobą - jako nacisk**

Przekaz używany jako nacisk na pozostanie w dawnej roli. Może wywoływać poczucie winy za rozwój, ukrywanie nowych wyborów i obawę, że zmiana zagrozi relacji. Otwiera temat prawa do dojrzewania, zmiany zdania i poszukiwania własnej drogi bez konieczności odrzucania bliskich.

41**Przecież sam tego chciałeś; Powiedziałeś A, powiedz B**

Przekaz odbierający prawo do ponownego rozważenia wcześniejszej decyzji. Może skłaniać do kontynuowania działania mimo nowych informacji lub zmienionych potrzeb. Dotyczy rozróżnienia odpowiedzialności za wybór od obowiązku trwania przy nim niezależnie od okoliczności.

42**Szkoda tych wszystkich lat; Nie możesz się teraz wycofać**

Przekaz przedstawiający miniony wysiłek jako nakaz dalszego pozostawania w danej sytuacji. Może utrudniać odejście z niesatysfakcjonującej pracy, relacji lub przedsięwzięcia. Otwiera temat uznania wartości przeszłych doświadczeń bez podporządkowywania im wszystkich przyszłych decyzji.

43

Wybacz i zapomnij

Przekaz narzucający tempo zakończenia bólu i pojednania. Może prowadzić do tłumienia żalu, deklarowania wybaczenia pod presją i pomijania potrzeby ochrony siebie. Dotyczy prawa do własnego procesu przeżywania oraz rozróżnienia wybaczenia, zapomnienia i ponownego dopuszczenia kogoś do bliskości.

44

Taki już jestem; Nic się nie zmienia; Już taki mój los

Przekaz przedstawiający obecną sytuację lub sposób reagowania jako niezmienny. Może sprzyjać bierności, rezygnowaniu z poszukiwania rozwiązań i utrwalaniu niesłużących nawyków. Otwiera przestrzeń do przyjrzenia się temu, co pozostaje poza wpływem, a gdzie możliwy jest choćby niewielki wybór lub krok.

45

Widocznie tak miało być; Lepiej nie próbować

Przekaz, który może nadawać rezygnacji pozór jedyne bezpiecznego rozwiązania. Bywa związany z poczuciem braku wpływu i pozostawaniem w znanej, choć trudnej sytuacji. Dotyczy rozróżniania akceptacji rzeczywistości od wycofania oraz dostrzegania dostępnych możliwości bez przymusu natychmiastowej zmiany.

46

Nie jestem gotowy; Najpierw muszę się naprawić

Przekaz uzależniający rozpoczęcie życia, relacji lub projektu od wcześniejszego pozbycia się wszystkich niedoskonałości. Może zatrzymywać w ciągłym przygotowywaniu się i odkładaniu ważnych doświadczeń. Dotyczy zgody na rozwój w trakcie działania i prawa do uczestniczenia w życiu także z własnymi trudnościami.

47

Jeszcze tylko...; Kiedyś będę szczęśliwy

Przekaz odsuwający odpoczynek i zadowolenie do chwili spełnienia kolejnego warunku. Może sprawiać, że obecne życie staje się poczekalnią, a moment wystarczającego osiągnięcia stale się oddala. Otwiera temat miejsca codziennej satysfakcji i potrzeb, które nie muszą czekać na zakończenie wszystkich zadań.

48

Gdybym wtedy...; Kiedyś było lepiej

Przekaz skupiający uwagę na utraconych możliwościach i wyobrażonej lepszej przeszłości. Może wiązać się z rozpamiętywaniem i trudnością w angażowaniu się w teraźniejszość. Dotyczy miejsca żalu i wspomnień oraz stopniowego dostrzegania tego, co nadal pozostaje dostępne w obecnym życiu.

49

A co, jeśli...?

Przekaz budujący poczucie, że przed działaniem trzeba wykluczyć każde zagrożenie. Może prowadzić do przeciągającego się analizowania, niezdecydowania i unikania niepewności. Otwiera temat granicy między potrzebnym namysłem a zatrzymaniem oraz możliwości podejmowania decyzji bez pełnej gwarancji wyniku.

50

Jestem tylko...; To tylko hobby; Jeszcze nikim nie jestem; Dopiero wtedy będę coś wart

Przekaz umniejszający znaczenie obecnej roli, zainteresowań i osiągnięć. Może uzależniać szacunek do siebie od przyszłego sukcesu i utrudniać uznanie tego, co już jest wartościowe. Dotyczy prawa do rozwijania własnej drogi bez konieczności ciągłego dowodzenia, że zasługuje ona na uwagę.

51

Nie zasługuję; Muszę sobie zasłużyć; Jestem niewystarczający

Przekaz przedstawiający szacunek, miłość i odpoczynek jako nagrody wymagające nieustannego wysiłku. Może wiązać się z przyjmowaniem zbyt mało, trudnością w korzystaniu ze wsparcia i nadmiernym poświęcaniem się. Otwiera temat własnej wartości niezależnej od użyteczności i spełniania oczekiwań.

52

Nie chcę być ciężarem; Moje potrzeby mogą poczekać

Przekaz stawiający potrzeby innych zawsze przed własnymi. Może skłaniać do nieprośbienia o pomoc, zaniedbywania siebie i przeżywania samotności mimo obecności bliskich. Dotyczy miejsca własnych potrzeb w relacji i możliwości przyjmowania troski bez uznawania siebie za obciążenie.

53

Muszę; Powinienem; Nie mogę zawieść - jako sztywne reguły

Słowa obowiązku, które jako sztywne reguły mogą odbierać poczucie wyboru i prawo do ograniczeń. Mogą wiązać się z presją, surowością wobec siebie i podejmowaniem zadań ponad siły. Otwierają temat odróżniania świadomie wybranej odpowiedzialności od działania pod wewnętrznym przymusem.

54

Zawsze; Nigdy; Normalny; Nienormalny; Sukces; Porażka - jako ostateczne etykiety

Określenia używane jako ostateczne etykiety mogą sprowadzać całą osobę lub sytuację do jednej oceny. Może wtedy brakować miejsca na wyjątki, kontekst, rozwój i zmianę. Temat dotyczy elastyczności języka oraz dostrzegania złożoności własnych doświadczeń poza podziałem na pełny sukces i całkowitą porażkę.

55**Na zawsze; Obiecuję - bez prawa do rewizji**

Deklaracje traktowane jako nieodwołalne mogą wiązać z dawną decyzją mimo istotnej zmiany okoliczności. Bywa wtedy trudno renegocjować zobowiązania i uznać nowe potrzeby. Dotyczy relacji między wiarygodnością a prawem do aktualizowania ustaleń w sposób świadomy i odpowiedzialny.

56**Nie można mieć wszystkiego - przy każdej potrzebie**

Przekaz używany przy każdej potrzebie może zniechęcać do samego pytania, proszenia i negocjowania. Ograniczenie bywa przyjmowane, zanim sprawdzi się rzeczywiście dostępne możliwości. Otwiera temat rozróżniania realnych granic od wyuczonej rezygnacji oraz prawa do wyrażania pragnień bez gwarancji ich spełnienia.

57**Wstyd tak wyglądać; Wstyd o tym mówić**

Przekaz łączący ciało lub osobiste doświadczenia z poczuciem, że są nie do przyjęcia. Może prowadzić do ukrywania siebie, obawy przed oceną i przemilczania ważnych spraw. Dotyczy godności, prywatności i możliwości mówienia o tym, co trudne, w bezpiecznej dla siebie relacji.

58**Kobieta nie może być sama**

Przekaz łączący wartość i bezpieczeństwo kobiety z pozostawaniem w związku. Może wiązać się z presją otoczenia, obawą przed samotnością lub trudnością w odejściu z niesatysfakcjonującej relacji. Otwiera przestrzeń do pracy nad niezależnością, własnymi potrzebami i prawem do wyboru drogi życiowej. Życie bez partnera może być świadomym, pełnowartościowym wyborem.

Co może być wspólne dla tych przekazów?

Ukryta reguła może brzmieć: „Będę akceptowany tylko wtedy, gdy nie popełniam błędów, nie sprzeciwiam się, niczego nie potrzebuję i spełniam oczekiwania”.

W pracy może to oznaczać unikanie awansu albo pracę ponad siły. W relacjach - trudność w odmawianiu i przyjmowaniu wsparcia. Przy podejmowaniu decyzji - szukanie pozwolenia i lęk przed błędem. Po sukcesie może pojawiać się jedynie ulga: „tym razem nie zawiodłem”, zamiast satysfakcji.

W stresie możemy również powtarzać zasłyszane frazy wobec siebie, partnera lub dzieci, nawet jeśli wcześniej nas raniły.

Cudza ocena nie jest wiedzą o przyszłości

„Powiedziano mi, że niczego się nie dorobię” nie oznacza „nie mam możliwości”. „Powiedziano mi, że nie zdam” nie oznacza „nie jestem zdolny”. Nie trzeba najpierw udowodnić swojej wartości, żeby mieć prawo do szacunku, potrzeb i podejmowania prób.