

Розділ 2

У ЩО Я ВІРЮ?

ОЦІНКА ВАШИХ ОСНОВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Ваша історія — насичена спогадами дитинства та юнацькими переживаннями, що включають думки, емоції та відчуття, — не зміниться. Спроби змінити минуле залишать вам лише переживання безпорадності та депресії. Але розуміння своєї історії, того, як вона впливає на вас, допомагає міняти своє теперішнє та шаблони стосунків.

Виявлення основних переконань забезпечує вас інформацією, яка допомагає зрозуміти, що відбувається із вами, коли ці переконання активуються ситуацією чи взаємодією, що нагадують про якесь болісне переживання з дитинства. Розуміння закладе підґрунтя для кращого усвідомлення того, як основні переконання керують вашими реакціями на події-тригери (тема, яка докладно розбирається у розділі 3).

Заповнюючи тести-опитувальники для самооцінки (адаптовані по опитувальниках, складених у 1993 р. Янгом та Клоско, зі згоди авторів) та виконуючи вправу, що йде за ними, майте на увазі, що результати будуть варіюватися залежно від поточного душевного стану. Якщо ви відчуваєте себе відстороненими чи відірваними від дитячих переживань, у вас може вийти результат, який не вповні відображає основні переконання. В ідеалі вам треба бути у такому настрої, який дозволить отримати доступ до дитячих переживань. Люди займаються самоаналізом, перебуваючи у різному настрої, тому часто отримують результати, що суперечать один одному. Правильних чи неправильних результатів не буває. Просто докладіть усіх зусиль. Наприкінці кожного етапу самооцінки чергового основного переконання я наводжу ілюстровану історію та додаткові міркування. (Рекомендую завантажити їх із сайту <https://www.lovedontleave.me/>, роздрукувати та

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

зберегти у щоденнику, щоб можна було у будь-який момент повернутися до них).

ТЕСТ-САМООЦІНКА НА ОСНОВНЕ ПЕРЕКОНАННЯ У ПОКИНУТОСТІ

Як уже було сказано, основне переконання у покинутості — це сприйняття нестабільності чи ненадійності тих людей, від яких ви залежали. Воно полягає у переконаності, що важлива людина (чи люди) у вашому житті не зможе забезпечити емоційну підтримку, контакт чи захист, тому що він чи вона емоційно нестабільні та непередбачувані, непостійно чи хаотично присутні поряд та/або помруть чи кинуть вас заради когось іншого.

Оцініть наступні ствердження, використовуючи шкалу, що додається нижче.

1 — цілком невірно у моєму випадку

2 — загалом невірно у моєму випадку

3 — скоріше трохи більш вірно, ніж невірно у моєму випадку

4 — помірно вірно у моєму випадку

5 — загалом вірно у моєму випадку

6 — ідеально описує мій випадок

_____ 1. Я часто непокоюся, що люди, яких я люблю, помруть чи кинуть мене.

_____ 2. Я чіпляюся за людей, тому що боюся, що вони кинуть мене.

_____ 3. У мене немає стабільної бази підтримки.

_____ 4. Я часто закохуюсь у людей, які не здатні надійно дбати про мене.

_____ 5. Люди у моєму житті завжди приходять та йдуть.

- ___ 6. Я впадаю у розпач, коли людина, яку я люблю, відсторонюється.
- ___ 7. Я стаю настільки одержимий думкою про те, що кохана людина мене покине, що сам штовхаю її до цього.
- ___ 8. Найближчі до мене люди непередбачувані. Зараз вони поруч та дбають про мене, а наступної миті їх вже немає.
- ___ 9. Я маю надто сильну потребу в інших людях.
- ___ 10. Врешті-решт я залишуся сам.
- ___ Загальний підсумок

Складіть бали по кожному твердженню, щоб отримати загальний підсумок.

10–19: дуже мало. Це основне переконання, вірогідно, до вас не стосується.

20–29: досить мало. Це основне переконання, вірогідно, стосується вас лише зрідка.

30–39: помірно. Це основне переконання — проблема у вашому житті.

40–49: багато. Це явно важливе основне переконання для вас.

50–60: дуже багато. Це могутнє основне переконання для вас.

Примітка: якщо підсумок в цілому низький, але є хоча б одне твердження, яке ви оцінили 5 чи 6 балами, то це основне переконання — проблема у вашому житті.

Одрі сказала: “У мене доволі низький загальний підсумок по цьому основному переконанню, але це почуття є у моєму житті та впливає на мої стосунки. Для моїх батьків я не найвищий пріоритет, й вони можуть днями чи тижнями не телефонувати мені. Отже, я напевне відчуваю себе покинутою у цьому сенсі. Це відчуття завжди підсвідомо бринить у інших моїх відносинах”.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Більш ніж вірогідно, що ви просто підтвердили те, що вже знали: у вас є основне переконання у тому, що вас кинуть. Як я пояснила у розділі 1, основні переконання можуть бути “співучасниками”. Давайте розберемось, чи притаманні вам якісь інші основні переконання.

ТЕСТ-САМООЦІНКА НА ОСНОВНЕ ПЕРЕКОНАННЯ У НЕДОВІРІ ТА НАСИЛЬСТВІ

Основне переконання у недовірі та насильстві — один зі “співучасників”, які зустрічаються часто. Якщо ви виростили у середовищі, де не могли довіряти близькій людині (чи людям), не відчували себе захищеним та/або потерпали від фізичного, вербального, емоційного чи сексуального насильства, то у вас, вірогідно, присутнє основне переконання у недовірі та насильстві.

Оцініть наступні ствердження, використовуючи шкалу, що додається нижче.

1 — цілком невірно у моєму випадку

2 — загалом невірно у моєму випадку

3 — скоріше трохи більш вірно, ніж невірно у моєму випадку

4 — помірно вірно у моєму випадку

5 — загалом вірно у моєму випадку

6 — ідеально описує мій випадок

_____ 1. Я чекаю, що люди завдаватимуть мені болю чи використовуватимуть мене.

_____ 2. Все життя близькі погано поводитись зі мною.

_____ 3. Люди, яких я люблю, зрадять мене — це лише питання часу.

_____ 4. Я повинен захищати себе та бути насторожі.

_____ 5. Якщо я не буду обережний, люди експлуатуватимуть мене.

- _____ 6. Я влаштовую людям випробування, щоб перевірити, чи вони дійсно на моєму боці.
- _____ 7. Я намагаюсь робити людям боляче першим, поки вони не зробили боляче мені.
- _____ 8. Я боюсь підпускати когось близько до себе, тому що передчуваю, що він чи вона образить мене.
- _____ 9. Те, що зробили зі мною, викликає у мене гнів.
- _____ 10. Я потерпав від фізичного, вербального чи сексуального насильства з боку людей, яким за ідеєю повинен був довіряти.
- _____ Загальний підсумок

Складіть бали по кожному твердженню, щоб отримати загальний підсумок.

10–19: дуже мало. Це основне переконання, вірогідно, до вас не стосується.

20–29: досить мало. Це основне переконання, вірогідно, стосується вас лише зрідка.

30–39: помірно. Це основне переконання — проблема у вашому житті.

40–49: багато. Це явно важливе основне переконання для вас.

50–60: дуже багато. Це могутнє основне переконання для вас.

Примітка: якщо підсумок загалом низький, але є хоча б одне твердження, яке ви оцінили на 5 чи 6 балів, то це основне переконання — проблема у вашому житті.

Якщо ви отримали низький результат стосовно цього основного переконання, але у вас є відчуття, що воно релевантне для вас, можливо, треба розглянути додаткові ситуації з дитинства.

- Вам могло здаватись, що батьки приховують від вас інформацію, якою їм слід було поділитися.
- Можливо, у членів вашої родини були таємниці та секрети.
- У вашій сім'ї була відсутня відкрита комунікація.
- Мала місце невідчутна атмосфера недовіри.
- Вас критикували чи висміювали у моменти, коли ви були найбільш вразливі.
- Вас тероризували, висміювали чи принижували однолітки.

Меліса сказала: «У мене не було жодної відповіді «загалом вірно» чи «ідеально» у цьому тесті. Але я пам'ятаю, як сказала своєму першому бойфрендові, що я не хочу зустрічатися, тому що некомфортно відчуваю себе із чоловіками — я не довіряла їм і не хотіла, щоб мене образили». Тож прислухуйтеся до своїх почуттів. Ці тести для самооцінки — прекрасний інструмент, перевірений та надійний, але довіряйте своїй інтуїції, тому що не всі переживання можуть знаходитись у полі вашої усвідомленості.

ТЕСТ-САМООЦІНКА НА ОСНОВНЕ ПЕРЕКОНАННЯ В ЕМОЦІЙНІЙ ДЕПРИВАЦІЇ

Емоційна депривація — ще один злочинний поплічник основного переконання у покинутості. Якщо ви виростили у середовищі, де не отримували емоційної підтримки, уваги, прив'язаності, керівництва та розуміння, то емоційна депривація, вірогідно, є одним з ваших основних переконань.

Оцініть наступні ствердження, використовуючи шкалу, що додається нижче.

- 1 — цілком невірно у моєму випадку
- 2 — загалом невірно у моєму випадку
- 3 — скоріше трохи більш вірно, ніж невірно у моєму випадку

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

4 — помірно вірно у моєму випадку

5 — загалом вірно у моєму випадку

6 — ідеально описує мій випадок

_____ 1. Мені потрібно більше любові, ніж я отримую.

_____ 2. Ніхто не розуміє мене по-справжньому.

_____ 3. Мене часто тягне до холодних партнерів, які не можуть задовольнити мої потреби.

_____ 4. Я відчуваю себе відірваним навіть від найближчих мені людей.

_____ 5. У мене ніколи не було однієї особливої коханої людини, яка була б зі мною відвертою та глибоко небайдужою до того, що зі мною відбувається.

_____ 6. Поруч зі мною немає нікого, хто дарував би мені тепло, підтримку та прив'язаність.

_____ 7. У мене немає людини, яка дійсно слухала б мене та була налаштована на мої справжні потреби та почуття.

_____ 8. Мені важко дозволити людям керувати мною чи захищати мене, не дивлячись на те, що внутрішньо я саме цього й хочу.

_____ 9. Мені важко дозволяти людям любити мене.

_____ 10. Значну частину часу мені самотньо.

_____ Загальний підсумок

Складіть бали по кожному твердженню, щоб отримати загальний підсумок.

10–19: дуже мало. Це основне переконання, вірогідно, до вас не стосується.

20–29: досить мало. Це основне переконання, вірогідно, стосується вас лише зрідка.

30–39: помірно. Це основне переконання — проблема у вашому житті.

40–49: багато. Це явно важливе основне переконання для вас.

50–60: дуже багато. Це могутнє основне переконання для вас.

Примітка: якщо підсумок загалом низький, але є хоча б одне твердження, яке ви оцінили на 5 чи 6 балів, то це основне переконання — проблема у вашому житті.

Якщо вам здається, що це основне переконання є значущим для вашого життя, але підсумок виявився меншим, ніж ви очікували, можливо, варто обміркувати наступні ситуації, що виникали у вашому дитинстві.

- Ви відчували себе менш коханим, ніж брат чи сестра.
- Ваші батьки були настільки поглинені один одним, що ви відчували себе зайвим.
- Вам здавалося, що ви відрізняєтесь від решти членів родини (“я завжди підозрював, що мене всиновили”), тому вважали, що вас менше розуміють чи люблять.
- Ви могли відчувати, що чимось відрізняєтесь від однолітків, й вам не вистачало приятельських зв’язків, які складаються у дитинстві та підлітковому віці.
- Вам давали зрозуміти, що потреби та почуття інших важливіші, ніж ваші.
- Ваші почуття чи переживання не визнавали чи не цінували.

Вероніка сказала: “Я вважаю, що мене виховували люблячі батьки, але я не отримувала стільки кохання, скільки мені було потрібно. Й у мене в житті немає людини, яка налаштована на мої почуття та розуміє мене”.

ТЕСТ-САМООЦІНКА НА ОСНОВНЕ ПЕРЕКОНАННЯ У ДЕФЕКТИВНОСТІ

Основне переконання у дефективності часто йде пліч-о-пліч з основним переконанням у покинутості. Якщо вам здається, що ви поганий, недостойний, дефектний та, якщо б інша людина побачила вашу справжню сутність, він чи вона вирішили б, що ви не варті любові та відкинули вас, то існує вірогідність, що у вас є основне переконання у дефективності.

Оцініть наступні ствердження, використовуючи шкалу, що додається нижче.

- 1 — цілком невірно у моєму випадку
- 2 — загалом невірно у моєму випадку
- 3 — скоріше трохи більш вірно, ніж невірно у моєму випадку
- 4 — помірно вірно у моєму випадку
- 5 — загалом вірно у моєму випадку
- 6 — ідеально описує мій випадок

- _____ 1. Жодний чоловік чи жінка не змогли б любити мене, якби знали мене по-справжньому.
- _____ 2. У мене є вроджені вади та дефекти. Я не вартий любові.
- _____ 3. У мене є таємниці, якими я не хочу ділитись навіть із найближчими.
- _____ 4. Я сам винен у тому, що мої батьки не могли любити мене.
- _____ 5. Я приховую свою справжню сутність. Справжній я є неприйнятним. Те “я”, що я демонструю, — фальшиве.
- _____ 6. Мене часто тягне до людей — батьків, друзів та коханих, — які критикують мене та відкидають мене.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

_____ 7. Я часто критикую та відкидаю інших, особливо людей, які начебто люблять мене.

_____ 8. Я знецінюю свої позитивні якості.

_____ 9. Все життя мені соромно за себе.

_____ 10. Один з моїх найбільших страхів — що мої недоліки розкриють.

_____ Загальний підсумок

Складіть бали по кожному твердженню, щоб отримати загальний підсумок.

10–19: дуже мало. Це основне переконання, вірогідно, до вас не стосується.

20–29: досить мало. Це основне переконання, вірогідно, стосується вас лише зрідка.

30–39: помірно. Це основне переконання — проблема у вашому житті.

40–49: багато. Це явно важливе основне переконання для вас.

50–60: дуже багато. Це могутнє основне переконання для вас.

Примітка: якщо підсумок в цілому низький, але є хоча б одне твердження, яке ви оцінили на 5 чи 6 балів, то це основне переконання — проблема у вашому житті.

Це основне переконання актуальне для багатьох людей та може бути продиктоване відчуттям внутрішньої чи зовнішньої дефективності, яке ви переживаєте. Ви могли набрати низький результат у цьому опитувальнику, але при цьому знаєте, що у вас є це відчуття. Ось додаткові ситуації, які можуть бути для вас співзвучні.

- У вас була певна фізична характеристика, яка викликала сором чи ставала метою для глузування інших людей. Або щось змушувало вас соромитись та ви побоювались, що інші це “щось” виявлять.

- Ви здавалися собі неповноцінним через те, як з вами поводився хтось із членів родини чи однолітків.
- Можливо, ви мали труднощі із гендерною ідентичністю чи сексуальною орієнтацією.
- Ви почувалися неповноцінним, оскільки є усиновленою дитиною у сім'ї з іншими, біологічними, дітьми чи тому що належите до іншої раси чи народності, ніж батьки-всиновлювачі.
- Ви ніколи не могли позбавитися відчуття, що з вами, мабуть, щось не так, якщо ваша біологічна мати віддала вас на усиновлення.
- Ви перенесли дитяче захворювання чи розлад, яке залишило у вас відчуття, що з вами щось не так.

Будь-яке з цих та інших переживань може викликати у вас відчуття, що основне переконання у дефективності — ваш випадок. Тож, знову-таки, довіряйте своїй інтуїції, навіть якщо результати тесту говорять інше.

Емілі сказала: “Я працюю над своєю самооцінкою. Думаю, саме тому у мене вийшов низький бал у цьому тесті. Я розумію, що достатньо хороша, але у мене все ще проявляються відчуття дефективності, коли я знаходжуся у емоційно вразливому стані”.

ТЕСТ-САМООЦІНКА НА ОСНОВНЕ ПЕРЕКОНАННЯ У НЕСПРОМОЖНОСТІ

Основне переконання у неспроможності може бути “співучасником” основного переконання у покинутості. Якщо вам здається, що ви невдаха чи не дотягуєте до рівня однолітків, тому що не такий розумний, талановитий та успішний, як вони, то у вас, вірогідно, є основне переконання у неспроможності.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Оцініть наступні ствердження, використовуючи шкалу, що дається нижче.

1 — цілком невірно у моєму випадку

2 — загалом невірно у моєму випадку

3 — скоріше трохи більш вірно, ніж невірно у моєму випадку

4 — помірно вірно у моєму випадку

5 — загалом вірно у моєму випадку

6 — ідеально описує мій випадок

_____ 1. Мені здається, що я менш компетентний у галузі досягнень, ніж інші люди.

_____ 2. Мені здається, що я невдаха, якщо говорити про досягнення.

_____ 3. Більшість людей мого віку досягають у своїй роботі більшого успіху, ніж я.

_____ 4. Я був невдахою у навчанні.

_____ 5. Я відчуваю, що не такий розумний, як більшість моїх знайомих.

_____ 6. Я відчуваю себе приниженим через свої невдачі у професійній сфері.

_____ 7. Мені соромно у присутності інших людей, тому що я не можу наздогнати їх у тому, що стосується досягнень.

_____ 8. Мені часто здається, що інші люди вважають мене більш компетентним, ніж я є насправді.

_____ 9. Мені здається, що у мене немає жодних особливих талантів, які дійсно мають значення у житті.

_____ 10. Я не реалізую весь свій потенціал.

_____ Загальний підсумок

Складіть бали по кожному твердженню, щоб отримати загальний підсумок.

10–19: дуже мало. Це основне переконання, вірогідно, до вас не стосується.

20–29: досить мало. Це основне переконання, вірогідно, стосується вас лише зрідка.

30–39: помірно. Це основне переконання — проблема у вашому житті.

40–49: багато. Це явно важливе основне переконання для вас.

50–60: дуже багато. Це могутнє основне переконання для вас.

Примітка: якщо підсумок загалом низький, але є хоча б одне твердження, яке ви оцінили на 5 чи 6 балів, то це основне переконання — проблема у вашому житті.

- Якщо підсумок вийшов невеликим, але ви відчуваєте себе неспроможним, розгляньте наступні додаткові переживання, які могли стати причиною виникнення цього переконання.
- Ваші батьки були успішними, багатими, видатними, талановитими чи відомими людьми, й ви відчували себе невдахою у порівнянні з ними.
- Ваші батьки встановлювали для вас нереалістичні очікування (наприклад, вам з ясельного віку торочили, що ви вчитиметеся у Гарварді).
- Ваш брат (сестра) був привабливіший, талановитіший та успішніший за вас.

Так могло бути насправді чи існувало лише у вашому сприйнятті. У будь-якому випадку ви вірили у реальність свого сприйняття, й воно слугувало причиною виникнення вашого основного переконання.

Еллен сказала: “За стандартами будь-якої людини, я успішна, на мене чекає прекрасне майбутнє. Але уявлення моїх батьків про значення слова «успіх» були настільки завищеними та негнучкими, що, на їхню думку, я – невдаха. Це змушує мене у глибині душі вірити у свою неспроможність, не дивлячись на те, що я об’єктивно успішна, розумію це та задоволена своїм вибором кар’єри”.

Вітаю! Ви завершили розділ тестування. Якщо відчуваєте емоційну спустошеність, можете зробити перерву. Коли будете готові докладніше розглянути свої відповіді, ми рухатимемося далі...

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВАШОЇ САМООЦІНКИ

Тепер, коли ви завершили процес самооцінювання, давайте витратимо пару хвилин на розглядання результатів. Щоб зробити це, вам знадобиться щоденник. Погляньте на ті твердження, які набрали по 3, 4, 5 і 6 балів. Випишіть їх на окремий аркуш та залиште між ними простір для приміток. Потім дайте відповідь на такі питання.

Чи є у вас спогади про конкретні переживання чи події, які поєднуються з цими твердженнями?

- Ви пам’ятаєте, що відчували тоді?
- Що ви відчуваєте зараз?
- Близькі вам твердження допомогли усвідомити якісь шаблони у вашому житті? Поведінкові шаблони? Шаблони стосунків?
- Чи вас здивували якісь результати?
- Запишіть відповіді у своєму щоденнику.

Тепер ви знаєте свої основні переконання. У наступному розділі ми розглянемо механізм їхньої активації. Ми також дізнаємося про пастки свідомості та стосунків, які діють “у таємній змові” з вашими уявленнями про себе та інших. Ми дізнаємося, що людина запрограмована захищатися, коли відчуває страх залишитися на самоті чи бути покинутою; страх бути ображеною чи зрадженою; страх не отримати

те кохання, якого він чи вона хоче; страх невдачі чи страх виявитися невдахою в очах інших. Ці страхи створюють болісні емоції та відповідні поведінкові реакції, які підривають стосунки. Зрозумівши, чому ви реагуєте так, а не інакше, можна почати міняти цикл поведінкової реакції — ті шаблони поведінки, які не приносять користі.

Ваші основні переконання мають такі характеристики, через які здолати їх важко, але це не є неможливим. Вони безумовні — у тому сенсі, що ви відчуваєте їх як потаємні істини про себе, оточуючих та своє середовище. Вони є стійкими до змін, тому що закладаються у дитинстві. Вони мають здатність до самовідтворення, оскільки поведінка, яка ними спровокована, начебто підтверджує їхню істинність, тим самим підкріплюючи вашу історію. Здається, немає кінця цьому дурному колу. Але це не так: ви можете припинити реагувати на ситуації у звичний спосіб та почати будувати більш доброякісні стосунки. Поведінка — одна з проблем, якими я займаюся у цій книзі. Це ключова сфера, у якій можуть відбуватися зміни, що дозволяють вам залишити свою історію у минулому, замість того, щоб продовжувати відтворювати її.

Крім того, ви використовуєте переконання, сформовані на основі колишніх переживань, для передбачення майбутнього тих чи інших відносин. Знову-таки, це ще одна сфера, до якої ми можемо вносити зміни. Основні переконання задіюються стресовими ситуаціями у спілкуванні та взаємодії. Вони є найвищою мірою емоційними: викликають сильні почуття страху, сорому, тривожності, відчаю, депресії, втрати, скорботи тощо. У цій книзі розповідається про інструменти, які допоможуть вам зрозуміти ці немінучі болісні емоції та навчитися керувати ними.

Тепер давайте розберемося із пастками свідомості та стосунків...

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>