

ZOSIA
SAMOSIA
NIE ZROBIŁA SIĘ
SAMA.



MARTA NIEDŹWIECKA

SPIIS TREŚCI

KROK 1 I KROK 2	1
POSTAWOWE CECHY ZWIĄZANE Z ZOSIĄ SAMOSIĄ	2-3
KROK 3	3
PYTANIA POMOCNICZE	4
JESZCZE O PERFEKCJONIZMIE	4



Do powstania takiego zestroju osobowości, który będzie zawierał poniższe przekonania, postawy i przymusy potrzebne są niesprzyjające warunki w dzieciństwie. Najczęściej Samosiami zostają dzieci z domów dysfunkcyjnych, które w tej pozornej „samodzielności” odnalazły możliwość radzenia sobie z bardzo trudnymi warunkami panującymi w systemie rodzinnym.

Niestety wiele bardzo dokuczliwych czy patologicznych cech, właściwych dla Samoś jest bardzo nagradzanych w społeczeństwie. Samosie były / byli też w przeszłości nagradzani i chwaleni za te cechy, ciężko im jest więc zobaczyć, że jest w ich postawach, przekonaniach, reakcjach – coś niewłaściwego.

Dlatego absolutnie koniecznym **krokiem nr 1** jest ZDANIE SOBIE SPRAWY Z TEGO, ŻE SIĘ MA SKRYPT ZOSI SAMOSI. To zdanie sobie sprawy powinno potążyć się z refleksją nad tym, że Samosiowanie nie jest ani powodem do dumy, ani dowodem na to, że się jest lepszym, niż inni, ani tym bardziej nie jest jedyną drogą, jaką można obrać w życiu.

Tendencja do cukrowania naszej przeszłości
i malowania naszych rodziców ciepłymi barwami jest zrozumiała.
Ale jeśli widzisz w sobie zestawy zachowań czy reakcji, które nie dają się
opanować przy pomocy zdrowego rozsądku, to zastanów się, czy na pewno
rostaś / rosteś w tak dobrym domu, jak ci się wydaje?

Krok nr 2 to określenie własnych dominujących cech, które składają się na Samosiowanie. Konieczne także dlatego, że każdy z nas będzie miała / miał nieco inaczej rozłożone akcenty, gdzie indziej będzie największy problem do zaopiekowania. Tutaj potrzebne może być wsparcie kogoś bliskiego, komu będzie można zadać uczciwe pytanie

- Co we mnie utrudnia ci dobrą relację ze mną?

Cudownie, jeśli można się w ten sposób odstąpić w związku, ale nie doradzam tego osobom, które nie mają pewności, że ich partner/partnerka nie wykorzysta zebranych informacji przeciwko niej/niemu. Czasem taką rozmowę można odbyć z przyjacielem/ przyjaciółką albo rodzeństwem. Chodzi o określenie, jakie nasze postawy sprawiają największą trudność bliskim.

Samosiowanie jest problemem relacyjnym
i problemem związanym ze stylem zarządzania własnym życiem.

POSTAWOWE CECHY ZWIĄZANE Z BYCIEM ZOSIĄ SAMOSIĄ:

Samodzielność, która jest ucieczką od zależności

Zosie musiały być dzielne, żeby przetrwać. Dzielne oznacza: mało chcące, samodzielne, „niezależne” czyli odcięte od zależności, zaradne, skuteczne. Część tych cech to zalety, o ile występują u dorosłych osób, a nie małych człowieków. Część z nich – odcięcie od zależności, żeby nie zostać zranionym, to patologia relacji.

Nieufność wobec ludzi /świata

Nieuchronnym skutkiem odcięcia od zależności, bycia w domu, w którym twoje potrzeby nie mają znaczenia, wychowania przez dorosłych, którzy się nie opiekują i są nieprzewidywalni, jest to, że zakładasz, że ze strony innych ludzi nie spotka cię nic dobrego, a świat to złe i groźne miejsce.

Tak, świat jest trudny, ale jest też jednocześnie piękny i oferuje wiele dobra. Nieufność zabija możliwość wystąpienia Kontaktu. Powoduje, że nawet najmniejsze niedociągnięcia innych ludzi interpretujesz jako zranienie i zatrząskujesz się przed nimi.

Perfekcjonizm jako ochrona przed lękiem/ przerażeniem/bezradnością - bardzo wysokie wymagania wobec siebie i innych, ciśnienie na idealność

Perfekcjonizm jest złem. Przeciwnym życiu, szczęściu i co ciekawe – przeciwnym prawdziwemu mistrzostwu, jakie może osiągnąć człowiek. Jest źródłem cierpienia dla osoby go uprawiającej i dla otoczenia. Wyznacza nierealne standardy, powoduje, że potknięcia liczą się jak grzechy śmiertelne. Oddala od tego co ważne, w poszukiwaniu nierealnego ideału. Nie mówiąc o tym, że jest składowym wielu zaburzeń osobowości i dysfunkcji.

Jeśli zależy ci na osiągnięciu prawdziwych wyżyn, to skup się na swojej delikatności, podatności na zranienie i słabości. Tylko tamtędy wiedzie droga do mistrzostwa.

Bardzo słaba tolerancja błędów, niedoskonałości, sytuacji w których coś nie działa albo osób zachowujących się niezgodnie z oczekiwaniami, zasadami etc.

To oczywiście skutek perfekcjonizmu, który nie toleruje niczego „gorszego” niż 100%, niczego nie dość „dobrego”. Ale prawda jest taka, że pod „dobrze” można wstawić dowolnie przemocową treść, bo „niedobre” albo „nie dość dobre” może być w zasadzie wszystko. I to stwarza wielkie pole do nadużyć.

Wyobraźcie sobie, że ktoś nie toleruje emocji. Kiedy z tą osobą rozmawiacie będzie próbowała uciszyć wasze emocje, a co za tym idzie potrzeby, za wszelką cenę. Osoba może nawet wierzyć, że robi coś dobrego, wszak emocje wnoszą tylko nieporządek do świata, a ludzie powinni być jak roboty – zero jedynek.

Dążenie do skuteczności, wydajności, optymalizacji

Człowiek nie jest maszyną, ma słabsze momenty, zawahania, delikatne, skrzywdzone miejsca. Bywa nieogarem i bywa bezradny, potrzebuje wspierania i więzi. Optymalizować można procesy biznesowe, ale nie siebie.

Bardzo dużo frustracji, złości, rozczarowań

Skoro wszyscy wokół mnie zawodzą, nie dowożą, nie są tak dobrzy jak by mogli, to jak ich doceniać, lubić albo kochać? To setup powodujący, że siedzimy na beczce z prochem i trzymamy w dłoni pochodnię.

Kontrola, która jest obroną przed całym zestawem emocji często nawet OCD (zaburzenia obsesyjno-kompulsywne)

Kontrola ma nas chronić przed – utratą kontroli, czyli sytuacją, w której nie czujemy się panią/panem i władczynią/władcą sytuacji. Po co? Żeby wszystko działo się bezpiecznie. Po co? Żeby się nie bać, że coś pójdzie nie tak. A dlaczego się boisz, że coś pójdzie nie tak? Bo moja przeszłość nie pozwala mi inaczej myśleć o teraźniejszości. Kontrola nie prowadzi ani do radzenia sobie (proces adaptacyjny polegający na dostosowaniu, rozumieniu, empatii, odpuszczeniu lub atakowaniu w zależności od realnego kontekstu), niszczy nasze zasoby emocjonalne, wpływa niszcząco na relacje, odbiera możliwość widzenia świata jakim jest i doświadczania spontaniczności. Niestety też nie spełnia swojej podstawowej funkcji. Ludzie, którzy są mocno w kontroli nie boją się mniej, tak naprawdę z każdym rokiem boją się coraz bardziej.

Brak spontaniczności i żywotności, brak przyjemności z życia, radości z seksu.

Skutek kontroli, napięcia w ciele, odcięcia od emocji i niezdolności adekwatnego regulowania emocji.

Brak poczucia sensu

Jak czuć sens w życiu, jeśli twoim celem jest ideał i perfekcja?

Oczywiście powyższe punkty to tylko zarys tego, co może utrudniać ci funkcjonowanie, jeśli nosisz w sobie skrypt Zosi Samosi. Każdy z nas po swojemu odgrywa scenariusz dodając a to grzeczność, a to ambicję, a to przekonanie o własnej misji. Ważne jest to, co zabierają ci te postawy i przekonania, jakie elementy twojego życia cierpią z powodu przymusu zachowywania się w taki, a nie inny sposób?

Dlatego **krokiem nr 3** jest jak zwykle, spokojna obserwacja i zadawanie sobie pytań, które pozwolą pogłębić rozumienie twojej sytuacji. Pamiętaj, że skrypt Zosi Samosi to mechanizm obronny, który powstał, żeby umożliwić ci przetrwanie i radzenie sobie, nie możesz go zmienić bez pełnego zrozumienia i poczucia powodów, dla których powstał.

PYTANIA POMOCNICZE:

- Jakie obawy zmuszają cię do robienia więcej/lepiej?
- Co się dzieje z tobą, gdy podważasz swój perfekcjonizm?
- Co zyskujesz zachowując się w jakiś sposób? Nie prosząc o pomoc. Ciągłe stawiając sobie nowe wymagania. Będąc surową wobec innych.
- Jakie masz natrętne myśli?
- Jakie emocje towarzyszą ci najczęściej i jakie przymusy pojawiają się po nich?
- Jak przeżywasz swoje ciało po całym dniu pracy?
- Czy twoje otoczenie narzeka na jakieś twoje postawy?
- Czy twoje otoczenie komunikuje ci nie wprost, że jakieś twoje postawy są trudne do zniesienia – np. „niegrzeczne” dzieci, odsuwający się, unikający partner.

Dzięki takiej pogłębionej obserwacji możesz określić precyzyjnie swoje ŹRÓDŁA SAMOSIOWANIA i POWODY DLA KTÓRYCH MUSISZ TAK ROBIĆ. Notuj je systematycznie, przypominaj sobie sytuacje w których można było wrzucić na luz, a tego nie zrobiłaś/zrobiłeś. Dzięki temu z czasem uzyskasz pełen obraz powiązanych ze sobą emocji, myśli i zachowań. Zrozumiesz też z jakiego powodu twój skrypt Samosiowania wygląda dokładnie tak. Dopiero wtedy będziesz mogła/ mógł zacząć zmieniać swoją rzeczywistość.

Jeszcze o perfekcjonizmie

Co prawda mamy jego definicję i ogólne zarysy, ale tak naprawdę twój perfekcjonizm jest tylko twój. Możesz być bałaganiarzem na co dzień i mieć ciśnienie na idealne wykonanie pracy raz na kwartał. Możesz być rozproszona i uprawiać prokrastynację i nadal mieć nierealistyczne oczekiwania wobec siebie. Dlatego potrzebujesz zobaczyć w pełni swój perfekcjonizm. Przestać go idealizować, bo on nie świadczy o niczym dobrym. A na koniec zapytać się:

Co zyskuję na moim perfekcjonizmie?

Bo jestem pewna, że gratyfikacji jest sporo, nawet jeśli nie są one wprost. Kiedy będziesz mogła/ mógł zrezygnować z tych zysków, to możemy zacząć mówić o wejściu na drogę właściwej regulacji emocjonalnej i adekwatnych oczekiwań.



COPYRIGHT © 2021 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net