

МОДУЛЬ 2

ДРАЙВЕРИ ТА ЗАБОРОНИ.



Марина Колісник
Эксперт з гармонійних стосунків

7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ



66

Іноді ми живемо так, ніби хтось увімкнув всередині нас «автомат»: стараємося, всіх рятуємо, мовчимо, щоб не образити, не просимо, бо «сама справлюсь». Потім вигораємо, сердимось — і знову по колу.

Цей модуль допоможе зрозуміти, які внутрішні послання керують нашою поведінкою і як почати жити не “за інерцією”, а у свободі та контакті з собою.

ДРАЙВЕРИ - ЦЕ ВНУТРІШНІ "КОМАНДИ", ЯКІ МИ ЗАСВОЇЛИ ЩЕ В ДИТИНСТВІ. ВОНИ ЗВУЧАТЬ НІБИ ЯК ГОЛОС У ГОЛОВІ: "СТАРАЙСЯ!" "БУДЬ ХОРОШОЮ!" "ТЕРПИ!" "НЕ ЗДАВАЙСЯ!"

МИ ЗАСВОЇЛИ ЇХ У ПОГЛЯДАХ, СЛОВАХ, РЕАКЦІЯХ БАТЬКІВ ЧИ ІНШИХ ЗНАЧУЩИХ ДОРОСЛИХ. ЦІ ПОСЛАННЯ НЕ ЗАВЖДИ ГОВОРИЛИ ПРЯМО, АЛЕ МИ ЇХ ВІДЧУЛИ — І ПЕРЕТВОРИЛИ НА ВНУТРІШНІЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ.

ДРАЙВЕРИ НЕ ПОГАНІ. ВОНИ ДОПОМАГАЛИ НАМ ВИЖИВАТИ, БУТИ ПРИЙНЯТИМИ, АДАПТУВАТИСЯ В ЖИТТІ. У НИХ є ПЕВНА СИЛА І РЕСУРС, АЛЕ КОЛИ ВОНИ КЕРУЮТЬ НАМИ АВТОМАТИЧНО — МИ ВТРАЧАЄМО КОНТАКТ ІЗ СОБОЮ, З ВЛАСНИМИ ПОТРЕБАМИ Й КОРДОНАМИ.



ІСНУЄ 5 ДРАЙВЕРІВ

«СТАРАЙСЯ!»

- ◆ “МАЛО! ТИ МОЖЕШ КРАЩЕ!”
- ◆ “ТИ МУСИШ ДОВЕСТИ, ЩО ГІДНА ЛЮБОВІ.”

ЛЮДИНА З ЦИМ ДРАЙВЕРОМ ЖИВЕ З ВІДЧУТТЯМ, ЩО ТРЕБА ПОСТІЙНО СТАРАТИСЯ, ВИКЛАДАТИСЯ НА МАКСИМУМ, БУТИ “МОЛОДЧИНКОЮ”. ВОНА ЧАСТО ВТОМЛЕНА, НЕЗАДОВОЛЕНА СОБОЮ І НЕ МОЖЕ ЗУПИНИТИСЬ.

📌 **ЖИТЬ ВЕ ПЕРЕКОНАННЯ: «МЕНЕ ПОЛЮБЛЯТЬ, ЯКЩО Я БУДУ ДОСТАΤЬО СТАРАТИСЬ.»**

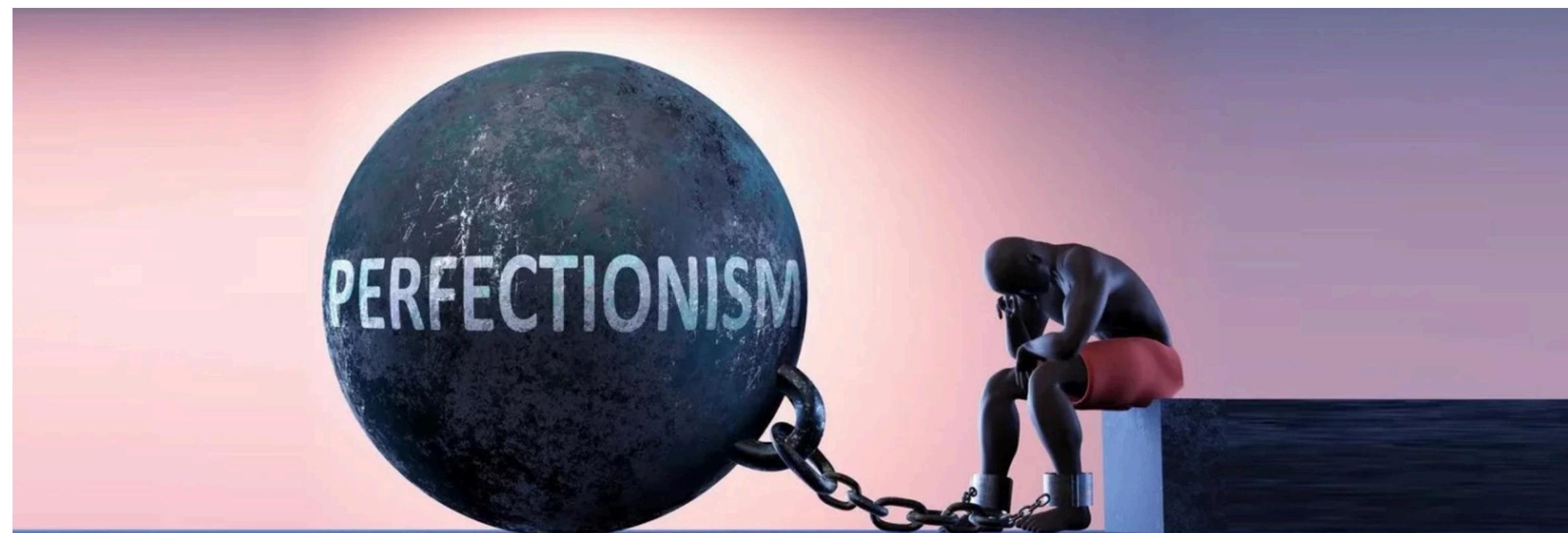


«Будь ідеальним!»

- ◆ “Помилка — це провал.”
- ◆ “Має бути ідеально або ніяк.”

Тут правлять перфекціонізм і страх бути “неправильною”. Людина з цим драйвером боїться зробити помилку, довго приймає рішення, критикує себе, порівнює з іншими.

📌 Життєве переконання: «Щоб мене прийняли, я маю бути ідеальною завжди.»



«ПОСПІШАЙ!»

- ◆ “ШВИДШЕ! ЧАС ІДЕ!”
- ◆ “ПОВІЛЬНІСТЬ = СЛАБКІСТЬ.”

ЛЮДИНА З ЦИМ ДРАЙВЕРОМ ПОСТІЙНО ПОСПІШАЛАЩЕ В ДИТИНСТВІ, І ТЕПЕР ЖИВЕ НА ШВИДКОСТІ. РОБИТЬ УСЕ ОДНОЧАСНО, НЕ ВСТИГАЄ ПОДУМАТИ, ВІДПОЧИТИ, ПОЧУТИ СЕБЕ.

📌 ЖИТТЄВЕ ПЕРЕКОНАННЯ: «ЯКЩО ЗУПИНЮСЬ – НЕ ВСТИГНУ, НЕ ВПОРАЮСЬ, МЕНЕ ЗАБУДУТЬ.»



«ДОГОДЖАЙ!» АБО РАДУЙ ІНШИХ

- ◆ “БУДЬ ЗРУЧНОЮ.”
- ◆ “НЕ ЗАСМУЧУЙ ІНШИХ.”

ТАКИЙ ДРАЙВЕР ЗМУШУЄ СТАВИТИ ВСІХ ВИЩЕ
ЗА СЕБЕ. ЛЮДИНА НЕ ВМІЄ СКАЗАТИ “НІ”,
БОЇТЬСЯ ОБРАЗИТИ КОГОСЬ, ЖИВЕ У ПОСТІЙНІЙ
ТРИВОЗІ “ЧИ ВСЕ З НИМИ ГАРАЗД”.



А З СОБОЮ — ЧАСТО НЕ ВСЕ ГАРАЗД. БО СЕБЕ
ВОНА СТАВИТЬ НА ОСТАННЄ МІСЦЕ.

📌 **ЖИТТЕВЕ ПЕРЕКОНАННЯ: «ЯКЩО Я БУДУ
ЗРУЧНОЮ, МЕНЕ НЕ ЗАЛИШАТЬ.»**



«БУДЬ СИЛЬНИМ!»

- ◆ “СЛЬОЗИ – ДЛЯ СЛАБКІХ.”
- ◆ “НЕ ПОКАЗУЙ, що тобі важко.”

ЦЕ ЛЮДИНА, ЯКА ТРИМАЄ ВСЕ ВСЕРЕДИНІ. НЕ ПРОСИТЬ ПРО ДОПОМОГУ. ВСІ ДУМАЮТЬ, що їй “НІЧОГО НЕ ПОТРІБНО”, А ВОНА – В ЕМОЦІЙНОМУ ВАКУУМІ.

📌 ЖИТТЄВЕ ПЕРЕКОНАННЯ: «Я НЕ МАЮ ПРАВА ПОКАЗУВАТИ СЛАБКІСТЬ. ЯКЩО РОЗСЛАБЛЮСЬ – ВТРАЧУ ВСЕ.»



ДРАЙВЕРИ — ЦЕ НЕ ТВОЯ СУТНІСТЬ.

ЦЕ АВТОМАТИЧНІ “ПРОШИВКИ”, ЯКІ ТИ ОТРИМАЛА В ДИТИНСТВІ. ВОНИ НЕ ПОГАНІ І В НИХ БАГАТО СИЛИ І РЕСУРСУ. І ВОНИ ДІЙСНО ДОПОМОГАЮТЬ В ЖИТТІ. ВАЖЛИВО ЗНАТИ, що вони можуть бути як сильною стороною, так і найбільшою слабкістю.



ТЕПЕР ТИ ДОРОСЛА. І ТИ МОЖЕШ СКАЗАТИ:

◆ “Я МОЖУ БУТИ ЖИВОЮ, НЕ ІДЕАЛЬНОЮ, НЕ ВСІМ ЗРУЧНОЮ — І ВСЕ ОДНО ГІДНОЮ ЛЮБОВІ.”

ДАЛІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ ТЕСТ НА ДРАЙВЕРИ І ЗМОЖЕТЕ ВИЗНАЧИТИ ЯКІ САМЕ У ВАС ДОМІНУЮТЬ.

А ТАКОЖ ДЛЯ КОЖНОГО ІЗ ДРАЙВЕРІВ ДАЮ ВАМ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ВЗЯТИ ПІД КОНТРОЛЬ ТЕ, ЩО ЗАВАЖАЄ БУДУВАТИ ЖИТТЯ ТАК, ЯК ВИ ТОГО ХОЧЕТЕ.



ТЕСТ НА ДРАЙВЕРИ

ВІДПОВІДАЙТЕ «ТАК» (1 БАЛ), «ПЕВНОЮ МІРОЮ» (0,5 БАЛА) АБО «НІ» (0 БАЛІВ).

• ДРАЙВЕР «БУДЬ ДОСКОНАЛИМ»



- ЧИ СТАВИТЕ СОБІ ВИСОКІ СТАНДАРТИ, А ПОТІМ КАРТАЄТЕ СЕБЕ ЗА ПОМИЛКИ?
- ЧИ ВАЖЛИВО ДЛЯ ВАС МАТИ РАЦІЮ?
- ЧИ ДРАТУЮТЬ ВАС ДРІБНІ НЕДОЛІКИ (ПЛЯМИ, РЕЧІ НЕ НА МІСЦІ)?
- ЧИ НЕ ТЕРПИТЕ, КОЛИ ВАС ПЕРЕБИВАЮТЬ?
- ЧИ ЛЮБИТЕ ПОЯСНЮВАТИ ВСЕ ДЕТАЛЬНО ТА ТОЧНО?



2. ДРАЙВЕР «РАДУЙ ІНШИХ»



- ЧИ ЧАСТО РОБИТЕ ЩОСЬ ДЛЯ ІНШИХ, ХОЧА НЕ ХОЧЕТЕ?**
- ЧИ ВАЖЛИВО ВАМ ПОДОБАТИСЯ ЛЮДЯМ?**
- ЧИ ВАС ЛЕГКО ПЕРЕКОНАТИ?**
- ЧИ НЕ ЛЮБИТЕ ВІДРІЗНЯТИСЯ ВІД ІНШИХ?**
- ЧИ УНИКАЄТЕ КОНФЛІКТІВ?**





3. Драйвер «Поспішай»



- Чи маєте звичку виконувати багато справ одночасно?
- Чи часто ставите собі нереалістичні (занадто короткі) строки?
- Чи нетерплячі ви до інших?
- Чи перебиваєте або закінчуєте фрази за інших?
- Чи вам комфортніше одразу діяти, ніж обговорювати план?



4. ДРАЙВЕР «БУДЬ СИЛЬНИМ»

- ЧИ КОНТРОЛЮЄТЕ АБО ПРИХОВУЄТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ?
- ЧИ ВАМ ВАЖКО ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ?
- ЧИ ЛЮБИТЕ БУТИ В ПОЗИЦІЇ, КОЛИ ІНШІ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ВАС?
- ЧИ ЧАСТО ІГНОРУЄТЕ ВТОМУ, ГОЛОД ЧИ ПОГАНЕ САМОПОЧУТТЯ?
- ЧИ ВОЛІЄТЕ ПРАЦЮВАТИ НАОДИНЦІ?



5. ДРАЙВЕР «СТАРАЙСЯ»

- ЧИ ВАЖКО ВАМ ЗДАВАТИСЯ, НАВІТЬ КОЛИ СИТУАЦІЯ БЕЗНАДІЙНА?
- ЧИ ЧАСТО ПОЧИНАЄТЕ СПРАВИ, АЛЕ НЕ ДОВОДИТЕ ЇХ ДО КІНЦЯ?
- ЧИ СХИЛЬНІ ПОРІВНЮВАТИ СЕБЕ З ІНШИМИ ТА ЧЕРЕЗ ЦЕ АБО ПИШАТИСЯ, АБО СУМНІВАТИСЯ В СОБІ?
- ЧИ БУВАЄ, що ви застрюгаєте у проблемі, не здатні її вирішити чи відпустити?
- ЧИ МАЄТЕ СХИЛЬНІСТЬ БУНТУВАТИ АБО ВІДДІЛЯТИСЯ СЕРЕД ІНШИХ?

Оцінка

Підрахуйте бали в кожному розділі. Якщо у вас 3 бали чи більше – цей драйвер у вас виражений.

РІШЕННЯ:

КРАЩЕ ВСЬОГО ПРАЦЮВАТИ З ДРАЙВЕРАМИ З ТЕРАПЕВТОМ, АЛЕ Я ДАМ ВАМ РОЗУМІННЯ ТОГО, ЩО МОЖНА СПРОБУВАТИ ЗРОБИТИ САМОСТІЙНО.

**ЯКЩО ВАШ ДРАЙВЕР — «ПОСПІШАЙ»:
ПЛАНУЙТЕ ЗАВДАННЯ ПОЕТАПНО З РЕАЛІСТИЧНИМИ ДЕДЛАЙНАМИ**

ТРЕНУЙТЕ ВМІННЯ ВИСЛУХОВУВАТИ ДО КІНЦЯ

РЕГУЛЯРНО ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНІКИ РОЗСЛАБЛЕННЯ

**ЯКЩО ВАШ ДРАЙВЕР — «БУДЬ ДОСКОНАЛИМ»:
СТАВТЕ ДО СЕБЕ ДОСЯЖНІ, РЕАЛІСТИЧНІ ВИМОГИ**

КОЛИ ЗРОБИТЕ ПОМИЛКУ — ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ: ЯКІ НАСПРАВДІ ЇЇ НАСЛІДКИ?

ДАВАЙТЕ ІНШИМ ДОЗВІЛ НА ПОМИЛКИ

**ЯКЩО ВАШ ДРАЙВЕР — «РАДУЙ ІНШИХ»:
ЗАПИТУЙТЕ ЛЮДЕЙ, ЧОГО ВОНИ ХОЧУТЬ, ЗАМІСТЬ ВГАДУВАННЯ**

РАДУЙТЕ СЕБЕ Й ПРОСІТЬ У БЛИЗЬКИХ ТЕ, ЩО ВАМ ПОТРІБНО

ВЧІТЬСЯ М'ЯКО Й УПЕВНЕНО КАЗАТИ «НІ» АБО ВІДСТОЮВАТИ СВОЮ ДУМКУ

**ЯКЩО ВАШ ДРАЙВЕР — «НАМАГАЙСЯ»:
НЕ БЕРИТЬ НА СЕБЕ ЗАЙВИХ ЗОБОВ'ЯЗАНЬ — ПЕРЕСТАНЬТЕ БУТИ «ВІЧНИМ
ВОЛОНТЕРОМ»**

**СКЛАДІТЬ ПЛАН ДІЙ ІЗ ЧІТКИМ ЗАВЕРШЕННЯМ
УТОЧНЮЙТЕ ЗАВДАННЯ, ЩОБ НЕ РОБИТИ ЗАЙВОГО**

**ЯКЩО ВАШ ДРАЙВЕР — «БУДЬ СИЛЬНИМ»:
РОЗПОДІЛЯЙТЕ НАВАНТАЖЕННЯ — ПЛАНУЙТЕ СПРАВИ ТА ВІДПОЧИНОК**

**ПРАКТИКУЙТЕ ПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ, НАВІТЬ У ДРІБНИЦЯХ
ЗАЙМАЙТЕСЬ ТИМ, ЩО ПРИНОСИТЬ ВАМ РАДІСТЬ**

Наші драйвери підкріплюються заборонами.

Життєві заборони — це несвідомі установки, які ми засвоїли в дитинстві. Нам не завжди казали їх вголос. Але ми відчували: щось із нами “не так”, щось “не можна”.

:::

Ці послання формуються з реакцій батьків: відвернення, мовчання, порівняння, знецінення. І ми несвідомо вирішуємо:

- ◆ «Я не маю права бути собою»
 - ◆ «Я не можу просити»
 - ◆ «Я не заслуговую любові»



● 1. Не живи (не існуй)



Це найглибша й найболячіша заборона. Вона формується тоді, коли дитина почувається небажаною або некоханою. Навіть якщо батьки не говорять цього прямо, дитина може вловити це з їхнього ставлення: відсутність тепла, агресія, байдужість.

Якщо дитину часто карають, б'ють, принижують — вона може дійти висновку: «Я — помилка. Я не маю права бути». І навіть звичайні події можуть здатись їй загрозою, яку вона пов'язує зі своєю присутністю.

- Спроби суїциду
- Самопошкодження або спроби спричинити собі шкоду
- Агресивна поведінка чи спроби нашкодити іншим
- Думки або фантазії про фізичне насильство до себе чи до інших
- Залежності або вживання речовин, які шкодять здоров'ю
- Звички, які нагадують самопокарання, наприклад, бити себе
- Відчуття власної нікчемності, непотрібності чи нелюбові
- Згадки про фізичне насильство з боку батьків
- Спогади про висловлювання батьків на кшталт: «Краще б тебе не було», «Ти зруйнував мені життя», «Через тебе я не могла...»
- Смерть братів чи сестер у ранньому віці
- Боязнь або небажання «закривати аварійні люки» (тобто наявність внутрішніх виходів на випадок розпачу)

2. Не будь здоровим (і психічно, і фізично)

Це заборона часто формується, якщо дитина отримувала турботу і любов тільки тоді, коли хворіла. Наприклад, коли вона хворіла — мама залишалася вдома, тато читав казки, а всі були уважні. Малюк робить висновок: «Якщо я хворію — мене люблять». Іноді це також наслідування — якщо хтось із близьких мав психічний розлад, дитина вчиться, що «бути нездоровим — це нормальноНо, так звертають увагу».

- Спогади, що батьки використовували хворобу чи "божевілля" як спосіб маніпуляції
- Дитячий досвід: батьки турбувались краще, коли дитина хворіла, ніж коли була здорова
- Віра у «родове прокляття»: у нашій сім'ї діти з певним іменем чи роллю — завжди "не в собі"



● 3. Не будь собою

Ця заборона виникає, коли батьки хотіли іншу дитину — іншої статі, іншого характеру або з іншими здібностями.

Якщо дитину постійно порівнюють з іншими — братом, сестрою, ідеальним «хтось», — вона починає соромитися себе. Їй здається, що вона «не така, як треба». У дорослому житті це може проявлятись у відчуженні, складнощах з самоідентифікацією.

- Самооцінка нижча від інших, особливо в порівнянні з тими, кого любили в дитинстві
- Поведінка або стиль одягу, характерний для протилежної статі
- Спогади, що братів або сестер постійно хвалили чи віддавали їм перевагу
- Словесні вираження батьків на кшталт: «Ми хотіли хлопчика (дівчинку), а народився ти»
- Ім'я, яке підходить для обох статей



4. Не будь дитиною

Дитині забороняють гратися, сміятись, дуріти — бо «ти вже дорослий», «великі хлопчики не плачуть».

Батьки, які самі не мали права бути дітьми, іноді підсвідомо не дозволяють цього і своїм дітям.

Дитина вчиться: «Щоб мене приймали — я маю бути серйозним, відповідальним, зручним».

- Постійна серйозність і напруга в поведінці
- Сором'язливість або незручність у спілкуванні з дітьми
- Незручність у ситуаціях, що передбачають гру, спонтанність чи розваги, особливо без чітких правил
- Спогади про слова: «Діти мають бути тихими», «Не заважай»
- Негативне ставлення батьків до гри або спонтанних проявів
- Можливо, були старшими дітьми або єдиною дитиною в родині



● 5. НЕ РОСТИ

ЦЕ ЗАБОРОНА ЧАСТО ВИНИКАЄ У НАЙМОЛОДШИХ ДІТЕЙ У СІМ'Ї АБО ТОДІ, КОЛИ БАТЬКИ БОЯТЬСЯ, ЩО ДИТИНА ВИРОСТЕ І ПОКИНЕ ЇХ.

ДИТИНА ВІДЧУВАЄ: «МЕНЕ ЛЮБЛЯТЬ, ПОКИ Я МАЛЕНЬКИЙ/МАЛЕНЬКА». І НЕСВІДОМО ВИРІШУЄ НЕ ДОРОСЛІШТИ.

ТАКОЖ ЦЯ ЗАБОРОНА МОЖЕ ТОРКАТИСЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ — КОЛИ ДИТИНІ СОРОМНО ЗА СВОЄ ДОРОСЛІШАННЯ АБО ВОНА БОЇТЬСЯ СТАТИ ПРИВАБЛИВОЮ.

- **ІНФАНТИЛЬНА ПОВЕДІНКА АБО МАНЕРИ**
- **УНИКНЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ**
- **ПОТРЕБА, ЩОБ ІНШІ БРАЛИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У СТОСУНКАХ**
- **НАДМІРНІ ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС**
- **ДИСКОМФОРТ У СИТУАЦІЯХ, ЯКІ ВИМАГАЮТЬ САМОДИСЦИПЛІНИ АБО АНАЛІЗУ**
- **НЕ ЗАЛИШАЮТЬ БАТЬКІВСЬКИЙ ДІМ, ЩОБ ДОГЛЯДАТИ ЗА СТАРИМИ БАТЬКАМИ**
- **УНИКНЕННЯ ВЛАСНОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ**
- **МОЖЛИВО, БУЛИ НАЙМОЛОДШИМИ У РОДИНІ**



● 6. Не будь близьким

Ця заборона формується в родинах, де не було тілесної чи емоційної близькості: обіймів, розмов про почуття, теплих дотиків.

Дитина робить висновок: «Бути близьким — це соромно або небезпечно». У дорослому житті — це складнощі з довірою, ізоляція, самотність навіть у стосунках.

- Дискомфорт при дотиках або в тілесному контакті
- Недостатня емоційна близькість з родиною чи друзями
- Труднощі в прояві або прийнятті любові
- Страх вступати у зобов'язуючі стосунки

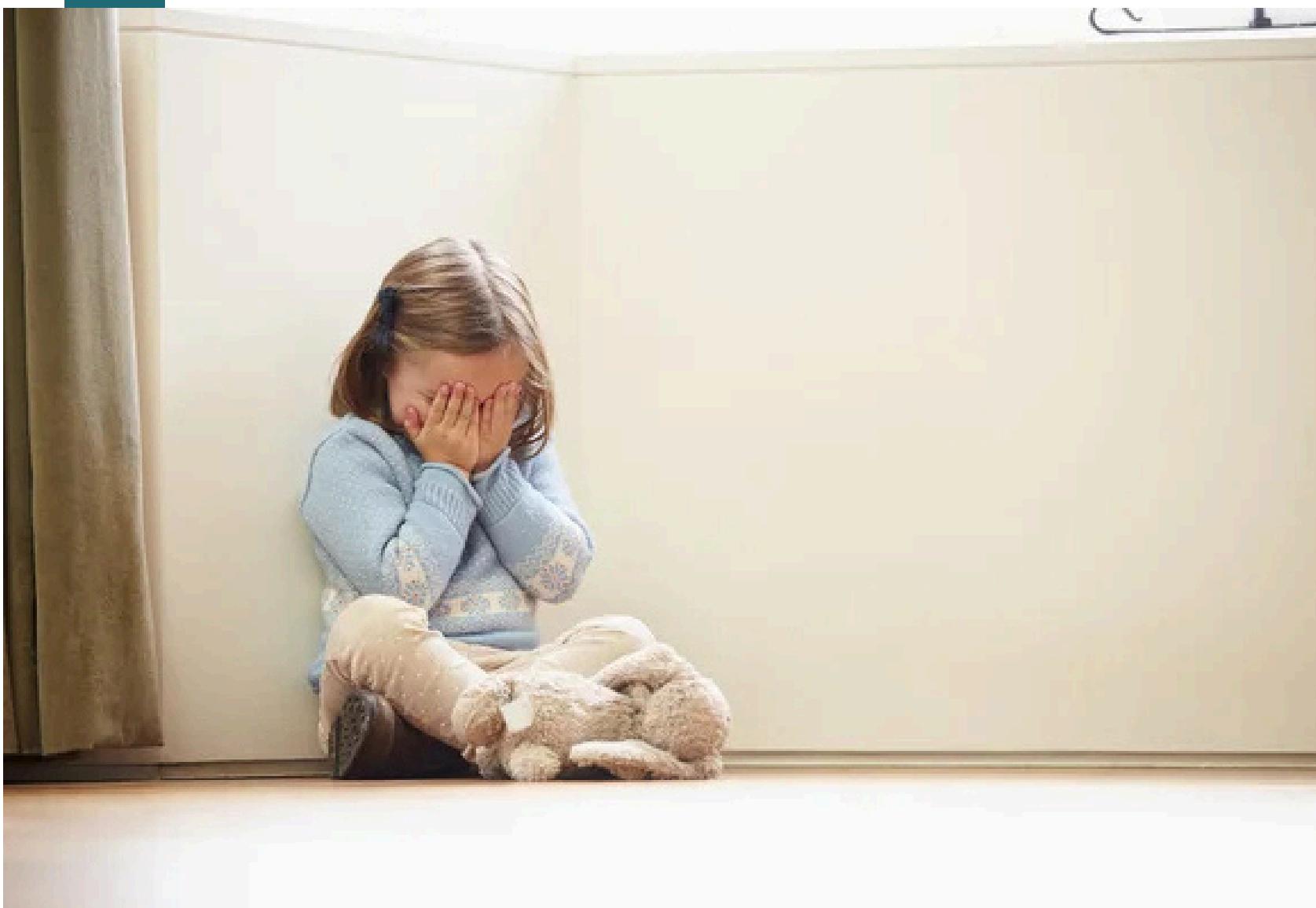


7. Не належ

Якщо дитину ізолюють від інших дітей, кажуть їй, що вона не така, як усі, або підкреслють її «винятковість», вона засвоює: «Я чужа. Я не така, як усі. Я не частина цього світу».

У дорослому житті це може проявлятися як тривожність у соціальних ситуаціях, уникнення спільнот, складнощі з командною роботою.

- Почуття чужості в групі
- Поведінка, яка створює ізоляцію — наприклад, не включається в бесіду на заняттях, бо «занадто інтелектуально», а потім дистанціюється в сім'ї, бо «мене там не зрозуміють»



● 8. Не будь важливою

Цю заборону отримують діти, яким передавали: «Твої бажання — це зайве. Ти тут просто терпима присутність». Такі діти не наважуються просити, не очікують поваги, не вірять, що заслуговують на увагу. У дорослому віці їм складно заявляти про себе, брати лідерство, просити підвищення чи захищати свої права.

- Людина хоче щось отримати, але не просить прямо
- Неприємні відчуття в ситуаціях, де потрібно брати на себе лідерство
- Страх публічного виступу
- Відчуття, що вона незначуча або “другорядна”
- Схильність вважати себе менш вартісною поряд з авторитетними людьми



● 9. Не думай

Дитині кажуть: «Не вигадуй!», «Замовкни!», «Не філософствуй!». Вона перестає довіряти власним роздумам і починає вважати, що її думки — неправильні або зайві.

У дорослому житті людина з такою забороною може бути нерішучою, губитися перед викликами, уникати самостійних рішень.

- Відчуття «порожньої голови» або розгубленості при складнощах
 - Замість мислення — вибух емоцій
 - Типові фрази: «Я не можу думати», «У мене все вилетіло з голови», «Я не здатен зосередитися»



● 10. Не роби

Це всеосяжна заборона: «Краще нічого не роби, бо зіпсуєш».

Дитина боїться діяти, бо кожна її ініціатива зупиняється криком, осудом або панікою батьків. У результаті — доросла людина часто застрягає: хоче змін, але не робить нічого, боїться будь-якого кроку.

- Надмірна обережність, яка заважає діяти
- Звичка сумніватися перед прийняттям рішень
- Ідеї та проєкти, які так і не реалізуються
- Постійне відчуття: «Погано буде, якщо зроблю — і погано, якщо не зроблю»



● 11. Не відчувай

Ця заборона звучить як: «Не плач», «Не злись», «Будь слухняною».

Дитина вчиться пригнічувати свої емоції. Її почуття — це те, чого краще не показувати. Вона росте, не знаючи, що відчуває насправді, не вміє зчитувати власні емоції, а іноді — взагалі нічого не відчуває.

- Людина каже, що ніколи не відчувала (гніву, страху, печалі тощо)
- Один або обидва батьки ніколи не проявляли емоцій
- Звички, що блокують тілесні відчуття — переїдання, голодування тощо



● 12. Не досягай

Це послання отримують діти, яким заздрять.
Батьки можуть не усвідомлювати цього, але їхні
реакції дають дитині сигнал: «Не перевершуй
мене».

Дитина стає старанною, але в ключові моменти —
зрізає себе, саботує успіх. Вона вчиться сама собі
заважати досягати результатів.

- Самосаботаж, особливо перед важливими
досягненнями (наприклад, “порожня голова” під
час іспиту)
- Психосоматичні розлади як форма самосаботажу
- Часто поєднується з внутрішнім правилом
«працюй багато», що виникає пізніше



Пропоную вам пройти тест на визначення заборон в вашому житті.

У кожному блоці представлено по три твердження, що відповідають конкретній забороні. Відповідайте:

- “Завжди” — це про мене.
- “Частково” — іноді відчуваю, але не завжди.
- “Ні” — не відчуваю цього.

Заборона “не живи”

1. Я відчуваю, що моє існування обтяжує інших.
2. Мені здається, що я не маю права займати місце в цьому світі.
3. Іноді я думаю, що мене не повинно було бути.

Заборона “не будь собою”

1. Я відчуваю, що не можу бути справжнім собою поруч з іншими.
2. Мені здається, що я маю грati роль, щоб мене приймали.
3. Люди не сприймають мене таким/такою, яким/якою я є.

Заборона “не будь дитиною”

1. Я думаю, що бути наївним або грайливим — це соромно.
2. Мені важко дозволити собі радіти простим речам.
3. Я відчуваю, що завжди повинен/повинна поводитися зріло.

Заборона “не досягай”

1. Я часто відчуваю провину за свої успіхи.
2. Мені здається, що успіх приведе до осуду чи заздрості і я стримую себе, щоб не виділятися
3. Я часто ставлю собі обмеження, щоб не виглядати «занадто хорошим/хорошою».

Заборона “не будь важливим”

1. Я відчуваю, що мої бажання чи потреби не мають значення.
2. Мені здається, що я не заслуговую уваги чи поваги.
3. Я уникаю ситуацій, де можу привернути до себе увагу.

Заборона "не належ"

1. Я часто відчуваю, що не вписуюся у групу чи компанію.
2. Мені складно відчувати себе частиною колективу.
3. Я думаю, що мое місце завжди десь осторонь.

Заборона "не відчувай"

1. Мені важко розуміти й висловлювати свої почуття.
2. Я часто пригнічуємої свої емоції, бо боюся, що вони можуть завадити іншим.
3. Я намагаюся залишатися «холодним/холодною» навіть у важких ситуаціях.

Заборона "не будь близьким"

1. Я відчуваю страх перед надто близькими стосунками.
2. Мені важко довіряти людям повністю.
3. Я часто залишаюся на відстані навіть з тими, хто мене любить.

Заборона "не думай"

1. Я часто відчуваю, що мої думки недоречні чи «неправильні».
2. Мені складно приймати самостійні рішення.
3. Я частіше довіряю чужій думці, ніж своїй.

заборона "не рости"

1. Мені здається, що будь-яка моя дія може бути помилковою.
2. Я часто відкладаю дії через страх зробити щось не так.
3. Мені важко брати відповідальність за свої дії.

Заборона "не будь здоровим"

1. Я відчуваю, що хвороба або слабкість можуть допомогти привернути увагу.
2. Іноді я помічаю, що нехтую своїм фізичним чи психічним здоров'ям.
3. Мені здається, що бути здоровим — це не завжди важливо.

Заборона "не роби "

1. Я боюсь помилок і відкладаю дії
2. Я чекаю дозволу навіть на прості речі.
3. Мені складно приймати рішення без підтримки.

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ:

ЯКЩО БІШЛЬШІСТЬ ВІДПОВІДЕЙ ПО ЗАБОРОНІ-
"ТАК", ЦЕ ОЗНАЧАЧАЄ, що вона впливає на
ВАШЕ ЖИТТЯ ДОСИТЬ СИЛЬНО.

ІНКОЛИ - ПЕВНИМ ЧИНОМ

НІКОЛИ - ЦЯ ЗАБОРОНА НЕ КЕРУЄ ВАМИ



РЕКОМЕНДАЦІЇ

Що далі?

- ✓ Працювати з драйверами можна — замінюючи їх на більш гнучкі переконання: замість «будь досконалим» — «будь достатньо хорошим», замість «старайся» — «роби стільки, скільки реально можеш».
- ✓ Заборони можна переписати — усвідомивши, що колись вони захищали, але зараз — обмежують.
- 👉 У наступних модулях ми будемо заглиблюватися в конфлікти, потреби, кордони — і ви побачите, як ці сценарії проявляються у реальних стосунках.
- ✍ А поки що — запишіть собі 1 драйвер чи 1 заборону, з якою хочете попрацювати. І дайте собі нове послання: підтримуюче, тепле і з любов'ю



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ. В НАСТУПНОМУ
МОДУЛІ МИ РОЗГЛЯНЕМО ТИПИ
СТОСУНКІВ І ТИПИ ПРИВЯЗАНОСТІ**

