

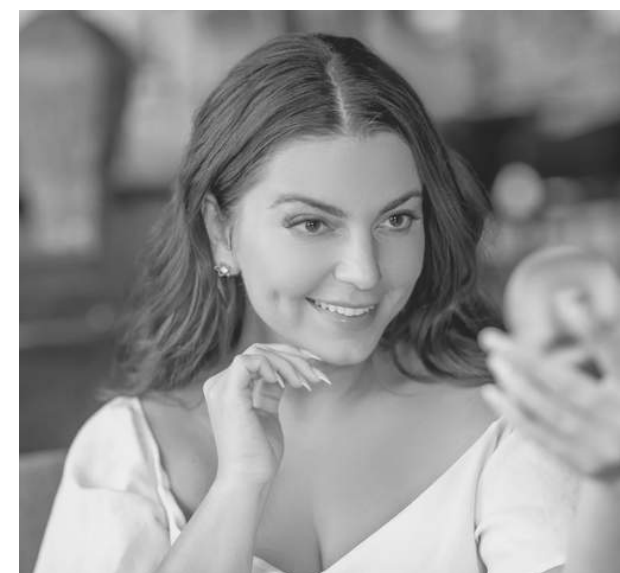
МОДУЛЬ 2

ДРАЙВЕРИ ТА ЗАБОРОНИ.



Марина Колісник
Експерт з гармонійних стосунків

7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ





Іноді ми живемо так, ніби хтось увімкнув всередині нас «автомат»: стараємось, 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
ДОРΟΣЛИХ. 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.

📌 **ЖИТТЄВЕ ПЕРЕКОНАННЯ: «МЕНЕ ПОЛЮБЛЯТЬ, ЯКЩО Я БУДУ ДОСТАТНЬО СТАРАТИСЬ.»**

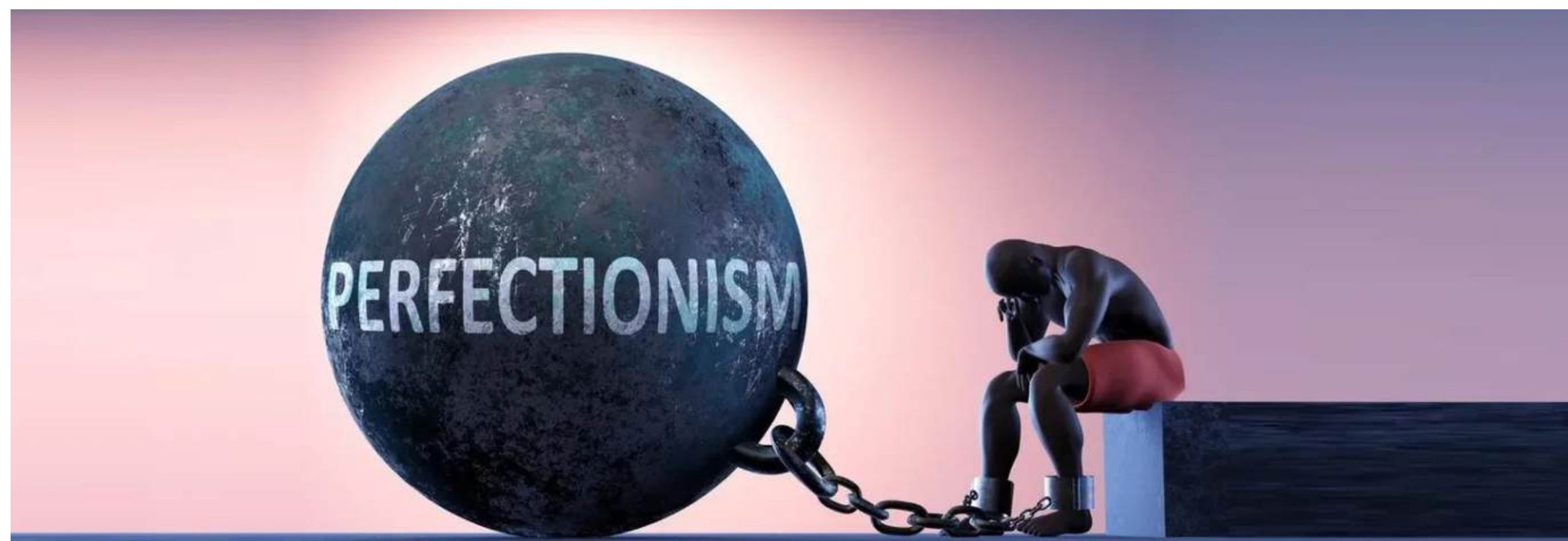


«Будь ідеальним!»

- ◆ “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
ПОСПІШАЛА ЩЕ 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.

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



«БУДЬ СИЛЬНИМ!»

- ◆ “СЛЬОЗИ — ДЛЯ СЛАБКИХ.”
- ◆ “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 ДОПОМАГАЮТЬ В ЖИТТІ. ВАЖЛИВО
ЗНАТИ, ЩО ВОНИ МОЖУТЬ БУТИ ЯК СИЛЬНОЮ
СТОРОНОЮ, ТАК І НАЙБІЛЬШОЮ СЛАБКІСТЮ.**

ooo
**ТЕПЕР ТИ ДОРΟΣЛА. 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 ЗАСТРЯГАЄТЕ У ПРОБЛЕМІ, НЕ ЗДАТНІ ЇЇ ВИРІШИТИ ЧИ ВІДПУСТИТИ?**
- **ЧИ МАЄТЕ СХИЛЬНІСТЬ БУНТУВАТИ АБО ВИДІЛЯТИСЯ 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 БЕРІТЬ 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”.

oo
oo
oo

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 найболючіша 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 нормально, 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”**

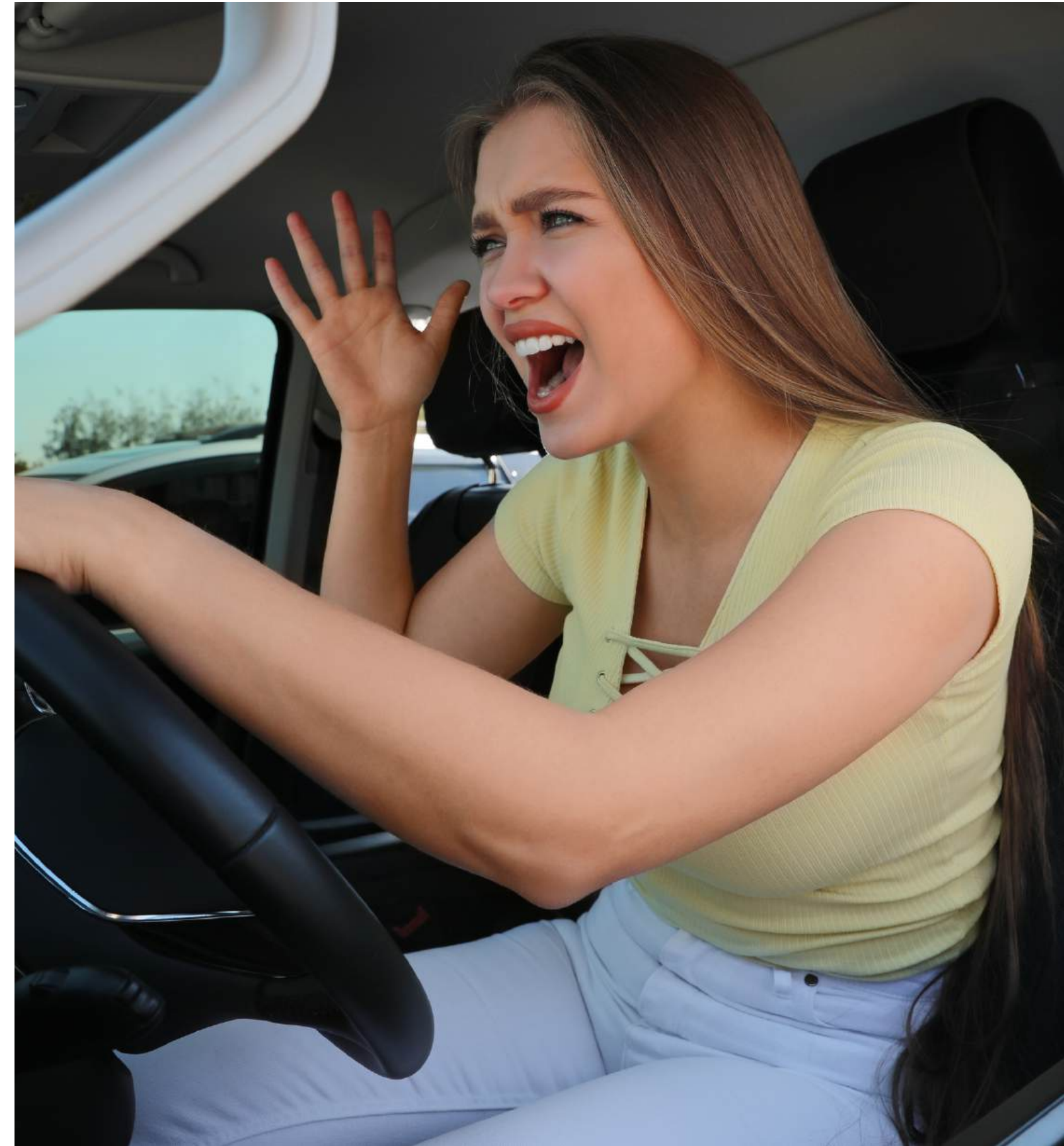


● 3. Не будь собою

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 проявлятися у відчуженні, складнощах з самоідентифікацією.

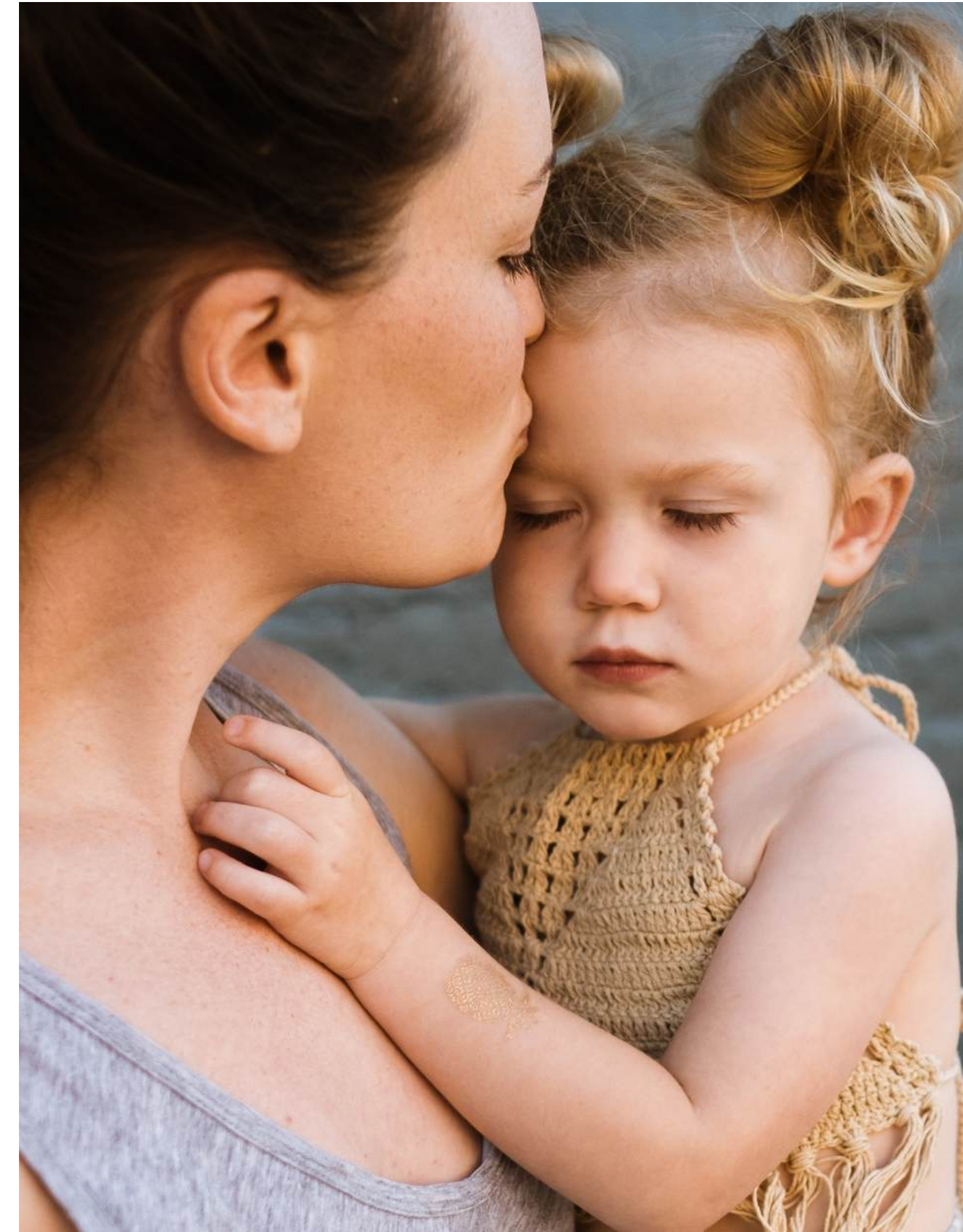
- Самооцінка нижча від інших, особливо в порівнянні з тими, кого любили в дитинстві
- Поведінка або стиль одягу, характерний для протилежної статі
- Спогади, що братів або сестер постійно хвалили чи віддавали їм перевагу
- Слова батьків на кшталт: «Ми хотіли хлопчика (дівчинку), а народився ти»
- Ім'я,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

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 родинях, 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 підкреслюють 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 незначуща 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 заборорою може бути нерішучою, губитися перед викликами, уникати самотійних 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 заздять. 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 грати 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 моє місце завжди десь осторонь.

Заборона “не відчувай”

1. Мені важко розуміти й висловлювати свої почуття.
2. Я часто пригнічую 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 БІШІЛЬШІСТЬ ВІДПОВІДЕЙ ПО ЗАБОРОНІ-
“ТАК”,ЦЕ ОЗНАЧАЧАЄ,ЩО ВОНА ВПЛИВАЄ НА
ВАШЕ ЖИТТЯ ДОСИТЬ СИЛЬНО.

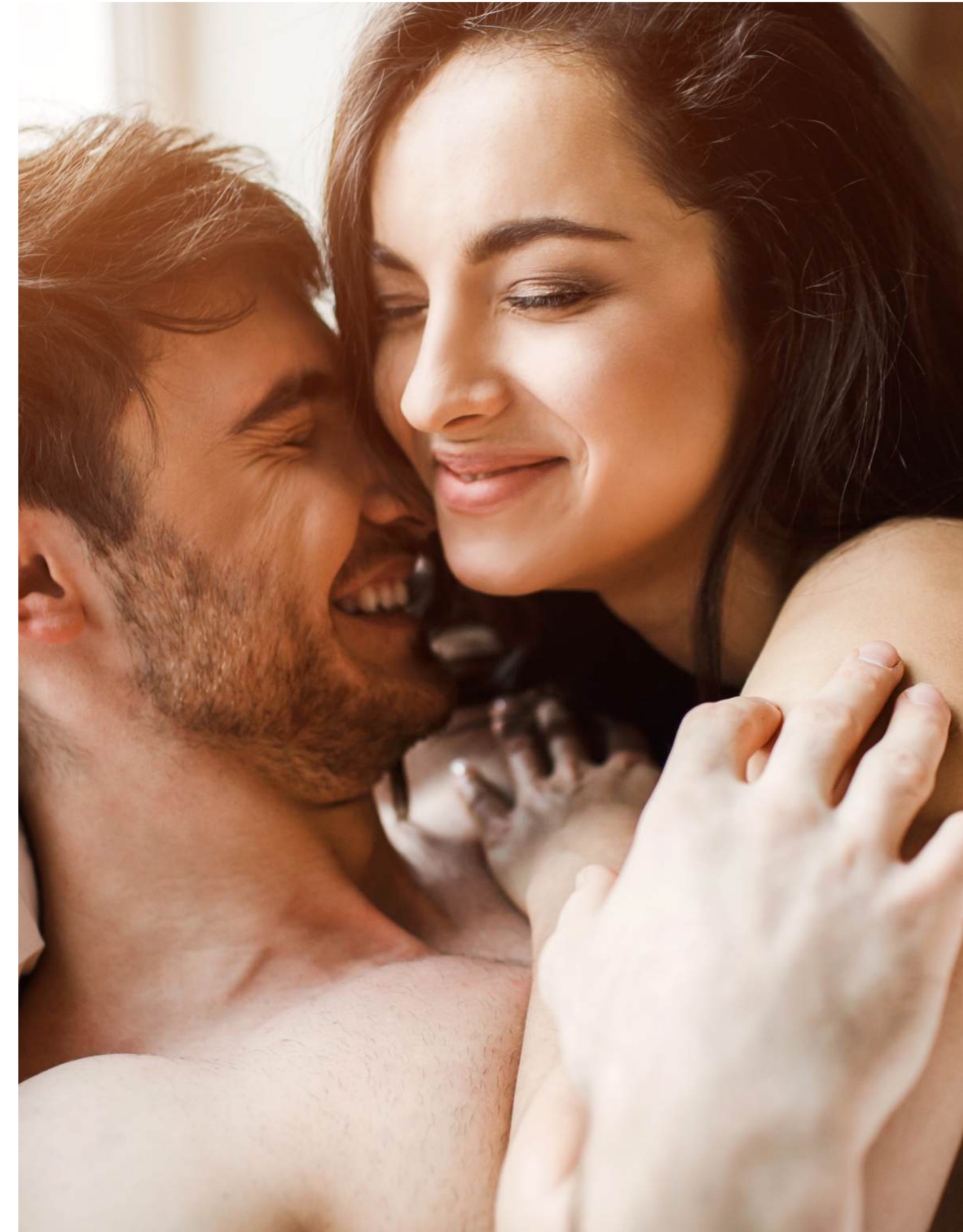
ІНКОЛИ - ПЕВНИМ ЧИНОМ
НІКОЛИ - ЦЯ ЗАБОРОНА НЕ КЕРУЄ ВАМИ



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 ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

