

TOM 06

Nieświadomość Zbiorowa — Labirynt Psychiczych Masek — Tom 06

Jak rozpoznawać personę, rolę, zbroje, idealne ja i ukryte części
psychiki, aby wracać do bardziej prawdziwego centrum

Prawa autorskie

Prawa autorskie © 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został opracowany jako treść edukacyjna, refleksyjna, symboliczna i rozwojowa. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy psychologicznej, konsultacji psychiatrycznej, porady medycznej, poradnictwa kryzysowego, pomocy prawnej, pracy klinicznej nad traumą ani indywidualnego wsparcia specjalisty.

Treści dotyczące nieświadomości zbiorowej, masek psychicznych, persony, ról społecznych, cienia, wstydu, autentyczności, idealnego ja, rodzinnych wzorców, relacji, duchowości, kultury i sposobów przetrwania należy traktować jako zaproszenie do refleksji, samopoznania i odpowiedzialnej pracy z własnym doświadczeniem. Nie należy traktować ich jako diagnozy, etykiety dla siebie lub innych ludzi, nakazu natychmiastowego działania, usprawiedliwienia krzywdzących zachowań ani zamiennika profesjonalnej pomocy.

Praca z maskami psychicznymi może poruszać silne emocje, zwłaszcza jeśli maski powstały jako odpowiedź na wstyd, odrzucenie, przemoc, zaniedbanie, presję rodzinną, zależność, lęk lub potrzebę przetrwania. Jeżeli podczas lektury lub ćwiczeń pojawi się intensywny lęk, panika, odcięcie, objawy depresyjne, myśli autodestrukcyjne, wspomnienia traumatyczne, bezsensowność, dezorientacja, poczucie zagrożenia albo trudność w codziennym funkcjonowaniu, należy przerwać ćwiczenie i skorzystać ze wsparcia wykwalifikowanego specjalisty lub lokalnych form pomocy kryzysowej.

Zdejmowanie masek nie powinno odbywać się gwałtownie, bez granic i bez troski o bezpieczeństwo.

Autentyczność nie oznacza mówienia wszystkiego każdemu, działania impulsywnie, ranienia innych w imię prawdy ani odrzucania wszystkich ról społecznych. Dojrzała praca z maską wymaga czasu, ciała, faktów, relacji, odpowiedzialności i rozróżnienia.

Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż, udostępnianie, modyfikowanie lub wykorzystywanie tego materiału bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Spis treści

Wprowadzenie — str. 03

Moduł 01 — Czym jest maska psychiczna i dlaczego nie zawsze jest kłamstwem — str. 04

Maska jako ochrona, rola i strategia przetrwania — str. 05

Persona: twarz, którą pokazujemy światu — str. 06

Kiedy maska zaczyna więzić — str. 07

Wstyd jako klej maski — str. 08

Pierwsza mapa moich masek — str. 09

Moduł 02 — Persona, cień i idealne ja: architektura wewnętrznego teatru — str. 10

Moduł 03 — Najczęstsze maski psychiki: ratownik, ofiara, wojownik, perfekcjonista i niewidzialny — str. 20

Moduł 04 — Maski zbiorowe: kultura, rodzina, duchowość, sukces i cierpienie — str. 30

Moduł 05 — Praktyka zdejmowania masek: autentyczność, granice i powrót do centrum — str. 40

Zakończenie — str. 49

Nie każda maska jest kłamstwem

Nie każda maska jest kłamstwem.

Czasem maska jest ochroną.

Czasem jest rolą.

Czasem jest zbroją.

Czasem jest sposobem, w jaki dziecko nauczyło się przetrwać w świecie dorosłych.

Czasem jest odpowiedzią na rodzinę, która kochała tylko jedną wersję człowieka.

Czasem jest sposobem ukrycia wstydu.

Czasem jest próbą zachowania przynależności.

Czasem jest językiem kultury, która mówi:

„Bądź silny.”

„Bądź miła.”

„Bądź użyteczny.”

„Bądź spokojna.”

„Bądź wyjątkowy.”

„Bądź skromna.”

„Bądź sukcesem.”

„Bądź duchowy.”

„Bądź niewidzialny.”

„Bądź kimś, kogo można zaakceptować.”

Maska powstaje często wtedy, gdy prawdziwa twarz nie czuje się bezpieczna.

Gdy potrzeba była wyśmiana.

Gdy gniew był zakazany.

Gdy smutek był zbyt trudny dla otoczenia.

Gdy dziecko musiało być dorosłe.

Gdy słabość groziła odrzuceniem.

Gdy spontaniczność została ukarana.

Gdy ciało było zawstydzane.

Gdy sukces stał się jedynym językiem wartości.

Gdy bycie sobą oznaczało ryzyko utraty miłości.

Dlatego do maski nie należy podchodzić z pogardą.

Nie mówimy:

„Po prostu przestań udawać.”

To zbyt brutalne.

Człowiek nie nosi głębokiej maski bez powodu.

Czasem pod maską znajduje się rana.

Czasem lęk.

Czasem potrzeba.

Czasem bezbronność.

Czasem gniew.

Czasem cień.

Czasem prawdziwy dar, który nigdy nie dostał bezpiecznego miejsca.

Ten tom jest zaproszeniem do wejścia w labirynt psychicznych masek.

Labirynt, ponieważ maski rzadko są proste.

Jedna maska może przykrywać drugą.

Maska siły może przykrywać lęk.

Maska troski może przykrywać potrzebę kontroli.

Maska ofiary może przykrywać gniew.

Maska duchowości może przykrywać unikanie ciała.

Maska sukcesu może przykrywać poczucie bezwartościowości.

Maska niewidzialności może przykrywać pragnienie bycia zobaczonym.

Maska cierpienia może przykrywać lęk przed życiem.

Maska autentyczności może przykrywać brak granic.

Dlatego nie wystarczy zapytać:

„Jaką maskę noszę?”

Trzeba zapytać głębiej:

„Kiedy powstała?”

„Przed czym mnie chroniła?”

„Co dzięki niej otrzymywałem / otrzymywałam?”

„Co przez nią tracę teraz?”

„Jaka część mnie boi się ją zdjąć?”

„Jaki cień jest pod spodem?”

„Jaka prawda potrzebuje bezpieczniejszej formy?”

Ważne jest także rozróżnienie między maską a zdrową rolą.

Nie każda rola jest fałszywa.

Inaczej zachowujesz się w pracy, inaczej z dzieckiem, inaczej wobec przyjaciela, inaczej podczas odpoczynku.

To naturalne.

Problem zaczyna się wtedy, gdy rola przestaje być elastyczna.

Gdy musisz być zawsze silny.

Zawsze pomocny.

Zawsze spokojna.

Zawsze mądry.

Zawsze duchowa.

Zawsze skuteczny.

Zawsze niewidzialna.

Zawsze cierpiący.

Zawsze idealna.

Wtedy rola staje się maską.

A maska zaczyna domagać się energii.

Im dłużej ją nosisz, tym trudniej rozpoznać, gdzie kończy się ochrona, a zaczyna więzienie.

Nie chodzi jednak o gwałtowne zdjęcie wszystkiego.

Autentyczność nie oznacza, że masz mówić każdą prawdę każdej osobie.

Nie oznacza, że masz odstaniać najbardziej bezbronne części w miejscach, które nie są bezpieczne.

Nie oznacza, że masz odrzucić kulturę, uprzejmość, rolę, odpowiedzialność i granice.

Dojrzała autentyczność nie jest nagością bez skóry.

Jest zgodnością z centrum przy zachowaniu mądrych form.

Możesz mieć granice i być prawdziwy / prawdziwa.

Możesz milczeć i nie udawać.

Możesz wybrać, komu pokażesz jaką część siebie.

Możesz nie zdejmować maski tam, gdzie byłoby to niebezpieczne.

Możesz zacząć od małego przesunięcia:

jednego prawdziwszego zdania,

jednej mniej automatycznej reakcji,

jednej granicy,

jednego uznania potrzeby,

jednego zapisu w dzienniku,

jednej rozmowy,

jednego momentu, w którym nie musisz już grać dawnej roli.

Ten tom nie poprowadzi Cię ku dramatycznemu zniszczeniu masek.

Poprowadzi Cię ku rozróżnieniu.

Która maska była ochroną?

Która stała się więzieniem?

Która część Ciebie nadal się boi?

Która rola jest potrzebna?

Który wizerunek odbiera życie?

Jaka prawda może zostać wypowiedziana bez przemocy?

Jaka autentyczność potrzebuje najpierw granic?

Labirynt psychicznych masek nie jest po to, aby Cię zawstydzić.

Jest po to, aby pokazać drogę.

W centrum labiryntu nie ma idealnej wersji Ciebie.

Jest bardziej żywy kontakt z tym, co prawdziwe.

Nie doskonałe.

Nie zawsze piękne.

Nie zawsze wygodne.

Ale bardziej Twoje.

Ten tom jest mapą powrotu do tej twarzy.

Moduł 01 — Czym jest maska psychiczna i dlaczego nie zawsze jest kłamstwem

Moduł 01

Czym jest maska psychiczna i dlaczego nie zawsze jest kłamstwem

Maska może ukrywać prawdę, ale może też chronić część psychiki, która kiedyś nie miała bezpiecznego miejsca. Zanim zapytasz, jak zdjąć maskę, zapytaj: kiedy powstała, przed czym chroniła i co próbuje ocalić?

Maska jako ochrona, rola i strategia przetrwania

Maska psychiczna może pełnić wiele funkcji.

Może chronić.

Może pomagać należeć.

Może organizować relacje.

Może ukrywać ranę.

Może dawać poczucie kontroli.

Może pozwalać przejść przez sytuację, która kiedyś była zbyt trudna.

Dziecko, które nauczyło się być „grzeczne”, mogło dzięki temu uniknąć kary.

Dziecko, które stało się „zabawne”, mogło rozładowywać napięcie w domu.

Dziecko, które było „silne”, mogło przetrwać brak opieki.

Dziecko, które było „niewidzialne”, mogło uniknąć ataku.

Dziecko, które było „idealne”, mogło zdobywać miłość przez osiągnięcia.

Te strategie mogły mieć sens.

W dawnym świecie mogły być najlepszą dostępną ochroną.

Problem pojawia się wtedy, gdy dorosły człowiek nadal żyje tak, jakby nie miał wyboru.

Maska ochronna staje się wtedy automatem.

Człowiek nie pyta:

„Czy teraz to jest potrzebne?”

Po prostu reaguje.

Zawsze pomaga.

Zawsze przeprasza.

Zawsze walczy.

Zawsze milczy.

Zawsze kontroluje.

Zawsze gra silnego.

Zawsze wygląda na spokojną.

Zawsze musi wiedzieć.

Zawsze musi być lubiany / lubiana.

Zdrowa rola jest elastyczna.

Możesz być profesjonalny / profesjonalna w pracy, czuły / czuła w relacji, żartobliwy / żartobliwa z przyjaciółmi i cichy / cicha w samotności.

To nie musi być fałsz.

To jest zdolność dostosowania.

Maska zaczyna więzić wtedy, gdy nie możesz już nie grać.

Gdy odpoczynek od roli budzi lęk.

Gdy prawdziwa potrzeba wydaje się zagrożeniem.

Gdy osoba pod maską staje się coraz bardziej samotna.

Pytania pomocne:

— Jaką rolę najczęściej gram w relacjach?

— Czy mogę ją świadomie wybrać, czy czuję przymus?

— Przed czym ta maska kiedyś mnie chroniła?

— Co dzięki niej zyskuję?

— Co przez nią tracę?

— Co stałoby się, gdybym na chwilę przestał / przestała ją nosić?

Praktyka:

Krok 1 — Nazwij maskę

„Maska, którą często noszę, to...”

Krok 2 — Jej dawna funkcja

„Kiedyś chroniła mnie przed...”

Krok 3 — Jej obecna cena

„Dziś kosztuje mnie...”

Krok 4 — Jej ukryta potrzeba

„Pod maską może być potrzeba...”

bezpieczeństwa, miłości, uznania, granicy, odpoczynku, głosu, ochrony, przynależności.

Krok 5 — Małe rozluźnienie

„Mogę rozluźnić tę maskę o jeden procent przez...”

Ramka wyróżniająca:

„Maska staje się więzieniem nie wtedy, gdy istnieje, ale wtedy, gdy tracisz możliwość wyboru, czy naprawdę chcesz ją nosić.

Persona: twarz, którą pokazujemy światu

Persona to twarz, którą pokazujemy światu.

Nie musi być kłamstwem.

Jest częścią życia społecznego.

Dzięki personie możesz powiedzieć:

„Jestem nauczycielem.”

„Jestem terapeutką.”

„Jestem rodzicem.”

„Jestem liderem.”

„Jestem studentką.”

„Jestem osobą odpowiedzialną.”

„Jestem profesjonalny / profesjonalna.”

Persona pomaga funkcjonować.

Daje formę.

Porządkuje kontakt.

Pozwala pełnić role.

Chroni prywatność.

Nie pokazujesz wszystkiego każdemu.

To zdrowe.

Nie każdy ma dostęp do Twojej najgłębszej bezbronności.

Problem zaczyna się wtedy, gdy persona staje się całą osobą.

Gdy człowiek mówi:

„Jestem tylko tym, co pokazuję.”

„Jestem tylko pracą.”

„Jestem tylko sukcesem.”

„Jestem tylko pomocą dla innych.”

„Jestem tylko spokojem.”

„Jestem tylko wizerunkiem.”

Wtedy persona odcina od życia wewnętrznego.

Od potrzeb.

Od ciała.

Od wątpliwości.

Od cienia.

Od pragnień.

Od głosu, który nie pasuje do roli.

Persona jest jak ubranie.

Potrzebne.

Czasem piękne.

Czasem profesjonalne.

Czasem ochronne.

Ale problem zaczyna się, gdy człowiek nie może go zdjąć nawet w samotności.

Zdrowa persona mówi:

„To jest moja rola w tej sytuacji.”

Niezdrowa persona mówi:

„Bez tej roli nie istnieję.”

Pytania pomocne:

— Jaką personę pokazuję światu najczęściej?

— Co ta persona pomaga mi osiągnąć?

— Co chroni?

— Jaką część mnie ukrywa?

— Czy umiem odpocząć od tej persony?

— Kim jestem, gdy nikt nie oczekuje ode mnie tej roli?

Praktyka:

Krok 1 — Moja persona

„Światu najczęściej pokazuję twarz...”

profesjonalną, miłą, silną, zabawną, mądrą, spokojną, skuteczną, duchową, niezależną.

Krok 2 — Funkcja

„Ta persona pomaga mi...”

Krok 3 — Cena

„Ta persona ukrywa...”

Krok 4 — Odpoczynek

„Mogę odpocząć od niej, gdy...”

Krok 5 — Zdanie rozróżnienia

„Moja persona jest częścią mnie, ale nie jest całością mnie.”

Ramka wyróżniająca:

„Persona jest potrzebną twarzą społeczną. Staje się problemem dopiero wtedy, gdy człowiek zapomina, że pod nią istnieje większe życie.

Kiedy maska zaczyna więzić

Maska zaczyna więzić wtedy, gdy przestaje być wyborem.

Nie pytasz już:

„Czy chcę tak zareagować?”

Reagujesz automatycznie.

Sygnały maski-więzienia:

1. Czujesz zmęczenie po kontaktach z ludźmi, bo cały czas grasz rolę.
2. Nie umiesz powiedzieć, czego naprawdę potrzebujesz.
3. Boisz się, że jeśli pokażesz prawdę, stracisz miłość, szacunek albo przynależność.
4. Twoje ciało napina się, gdy musisz utrzymać wizerunek.
5. Często myślisz:
„Nie mogę pozwolić sobie na słabość.”
„Nie mogę nikogo zawieść.”
„Nie mogę być trudny / trudna.”
„Nie mogę powiedzieć nie.”
„Nie mogę nie wiedzieć.”
6. Ludzie znają Twoją rolę, ale nie znają Ciebie.
7. Czujesz złość lub smutek po tym, jak znowu zachowałeś / zachowałaś się „tak jak zawsze”.
8. Prywatnie czujesz się zupełnie inaczej niż publicznie.
9. Masz poczucie, że jeśli zdejmiesz maskę, nie zostanie nic.
10. Im bardziej rośnie Twój wizerunek, tym bardziej samotna staje się prawdziwa część Ciebie.

Maska więzi także przez nagrody.

Nie tylko przez lęk.

Jeśli za maskę dostajesz uznanie, pochwałę, uwagę, awans, miłość albo podziw, trudniej ją rozluźnić.

Maska ratownika daje poczucie bycia potrzebnym.

Maska perfekcjonisty daje uznanie.

Maska sukcesu daje status.

Maska ofiary daje uwagę i unikanie odpowiedzialności.

Maska mędrca daje poczucie kontroli.

Maska duchowości daje poczucie wyższości.

Dlatego pytanie brzmi nie tylko:

„Co maska mi zabiera?”

Ale także:

„Co maska mi daje, że tak trudno ją puścić?”

Pytania pomocne:

- Po czym poznaję, że moja maska działa automatycznie?
- Jaką nagrodę daje mi ta maska?
- Jaką cenę płacę za jej noszenie?
- Jaka część mnie boi się bez niej zostać?

— Co mogłoby być pierwszym bezpiecznym rozluźnieniem?

Praktyka:

Krok 1 — Sygnał maski

„Poznaję, że noszę maskę, gdy...”

Krok 2 — Nagroda

„Ta maska daje mi...”

uznanie, bezpieczeństwo, kontrolę, uwagę, przynależność, poczucie wartości, unikanie konfliktu.

Krok 3 — Cena

„Ta maska zabiera mi...”

spontaniczność, odpoczynek, bliskość, prawdę, ciało, granice, głos, lekkość.

Krok 4 — Lęk

„Boję się, że bez niej...”

Krok 5 — Bezpieczne rozluźnienie

„Mogę zacząć od...”

Ramka wyróżniająca:

„Maska więzi nie tylko dlatego, że chroni przed lękiem. Więzi także dlatego, że często daje nagrody, których człowiek boi się stracić.

Wstyd jako klej maski

Wstyd jest jednym z najmocniejszych klejów maski.

Poczucie winy mówi:

„Zrobiłem / zrobiłam coś niewłaściwego.”

Wstyd mówi głębiej:

„Ze mną jest coś nie tak.”

To bardzo bolesne zdanie.

Dlatego psychika próbuje je ukryć.

Tworzy maskę.

Maska mówi:

„Pokaż tylko to, co bezpieczne.”

„Nie pokazuj potrzeby.”

„Nie pokazuj gniewu.”

„Nie pokazuj ciała.”

„Nie pokazuj niewiedzy.”

„Nie pokazuj słabości.”

„Nie pokazuj pragnienia.”

„Nie pokazuj zazdrości.”

„Nie pokazuj samotności.”

„Nie pokazuj, że chcesz być kochany / kochana.”

Wstyd może powstać, gdy człowiek był wyśmiewany, zawstydzany, porównywany, ignorowany, karany za emocje, oceniany za ciało, odrzucany za potrzeby albo kochany tylko warunkowo.

Wtedy maska staje się próbą ochrony przed zdaniem:

„Jeśli zobaczą prawdę, odejdą.”

Wstyd często ukrywa się pod maskami:

perfekcji,

sukcesu,

siły,

chłodu,

żartu,

duchowości,

cierpienia,

niewidzialności,

kontroli,

pomagania innym,

intelektualizacji.

Wstyd nie znika od przymusu.

Nie pomaga zdanie:

„Przestań się wstydzić.”

Wstyd potrzebuje bezpiecznego światła.

Nie reflektora.

Małej lampy.

Bezpiecznej relacji.

Łagodnego języka.

Ciała, które może odetchnąć.

Prawdy wypowiedzianej we właściwym miejscu, nie na siłę.

Pytania pomocne:

— Czego najbardziej boję się pokazać?

— Jakie zdanie wstydu żyje pod maską?

— Kiedy pierwszy raz nauczyłem / nauczyłam się, że ta część mnie jest nie do przyjęcia?

— Jaka maska chroni mnie przed wstydem?

— Kto lub co może zobaczyć tę część bez przemocy?

Praktyka:

Krok 1 — Zdanie wstydu

„Wstyd mówi mi...”

Krok 2 — Maską ochronną

„Aby tego nie czuć, zakładam maskę...”

Krok 3 — Ukryta część

„Pod maską ukrywam...”

Krok 4 — Bezpieczne światło

„Ta część potrzebuje...”

łagodności, czasu, terapii, rozmowy, zapisu, granicy, odpoczynku, ciała.

Krok 5 — Zdanie troski

„Nie muszę pokazywać wszystkiego wszystkim, ale nie muszę też porzucać siebie.”

Ramka wyróżniająca:

„Wstyd nie potrzebuje brutalnego odsłonięcia. Potrzebuje bezpiecznego światła, w którym ukryta część może przestać wierzyć, że jest nie do przyjęcia.

Pierwsza mapa moich masek

Ta mapa nie służy osądzaniu siebie.

Nie chodzi o zdanie:

„Jestem fałszywy / fałszywa.”

Chodzi o pytanie:

„Jakie części mnie nauczyły się chronić przez maskę?”

Wybierz jedną maskę, którą nosisz często.

Może to być maska:

silnego,
miłej,
ratownika,
perfekcjonisty,
spokojnej,
zabawnego,
duchowej,
sukcesu,
cierpiącego,
niewidzialnej,
mędrca,
wojownika,
ofiary,
kontrolującego,
niezależnej.

Krok 1 — Nazwa maski

„Moja najczęstsza maska to...”

Krok 2 — Miejsce pojawiania się

„Najczęściej zakładam ją w...”

rodzinie, pracy, relacji, internecie, duchowości, przy autorytetach, w konflikcie, w samotności.

Krok 3 — Dawna funkcja

„Kiedyś chroniła mnie przed...”

Krok 4 — Nagroda

„Daje mi...”

uznanie, uwagę, kontrolę, poczucie bezpieczeństwa, przynależność, unikanie krytyki, podziw.

Krok 5 — Koszt

„Zabiera mi...”

prawdę, odpoczynek, ciało, głos, bliskość, spontaniczność, granice, lekkość.

Krok 6 — Ukryty wstyd

„Pod nią boję się, że...”

jestem za dużo, za mało, nieważny, niewystarczająca, słaby, trudna, niekochany, niepotrzebna.

Krok 7 — Ukryta potrzeba

„Pod maską potrzebuję...”

Krok 8 — Bezpieczna osoba lub miejsce

„Mogę być o jeden procent bardziej prawdziwy / prawdziwa przy...”

Krok 9 — Małe rozluźnienie

„Pierwszy bezpieczny krok to...”

Formularz:

„Nazwa maski: _____

Gdzie ją zakładam: _____

Dawna funkcja: _____

Nagroda: _____

Koszt: _____

Ukryty wstyd: _____

Ukryta potrzeba: _____

Bezpieczne miejsce / osoba: _____

Małe rozluźnienie: _____”

Ramka końcowa:

„Maska jest informacją. Pokazuje, gdzie psychika kiedyś potrzebowała ochrony i gdzie dziś może potrzebować bardziej dojrzałej formy bezpieczeństwa.

Moduł 02 — Persona, cień i idealne ja: architektura wewnętrznego teatru

Moduł 02

Persona, cień i idealne ja: architektura wewnętrznego teatru

W psychice istnieje scena. Na niej pojawiają się role, twarze, gesty, głosy i oczekiwania. Persona mówi: „tak mnie zobaczcie”. Cień mówi: „tego nie wolno pokazać”. Idealne ja mówi: „taki powinienem / powinnam być, aby zasłużyć”. Ten moduł pokaże, jak rozumieć ten teatr bez pogardy i bez utożsamiania się z jedną rolą.

Wewnętrzny teatr: role, widownia i scena

Maska działa jak rola w teatrze.

Jest scena.

Jest kostium.

Jest widownia.

Jest tekst, który trzeba wypowiedzieć.

Jest lęk przed pomyłką.

Jest pragnienie akceptacji.

Czasem widownią są realni ludzie:

rodzice,

partner,

dzieci,

przełożeni,

grupa,

wspólnota,

media społecznościowe,

autorytety,

klienci,

znajomi.

Ale czasem widownia żyje już wewnątrz.

Nawet gdy nikogo nie ma, człowiek nadal czuje spojrzenie.

„Co powiedzą?”

„Czy jestem wystarczająco dobry / dobra?”

„Czy nie przesadzam?”

„Czy wyglądam kompetentnie?”

„Czy jestem zbyt emocjonalny / emocjonalna?”

„Czy ktoś zobaczy, że nie wiem?”

Wewnętrzna widownia może mieć głosy dawnych osób.

Może mówić językiem rodziny.

Kultury.

Szkoły.

Religii.

Relacji.

Dawnego wstydu.

Idealnego ja.

Dlatego czasem maska nie znika nawet w samotności.

Człowiek odpoczywa, ale czuje winę.

Płacze, ale sam siebie ocenia.

Tworzy, ale słyszy krytykę.

Chce powiedzieć prawdę, ale wyobrażona widownia już go potępia.

Dojrzała praca zaczyna się od pytania:

„Dla kogo gram?”

Nie zawsze odpowiedź będzie prosta.

Możesz odkryć, że grasz dla kogoś, kto już nie jest obecny w Twoim życiu.

Albo dla kultury, której nigdy nie wybrałeś / wybrałaś świadomie.

Albo dla wewnętrznego sędziego, który mówi cudzym głosem.

Pytania pomocne:

— Jaką rolę najczęściej gram?

— Na jakiej scenie ją gram?

— Kto jest moją widownią zewnętrzną?

— Kto jest moją widownią wewnętrzną?

— Czy gram dla ludzi obecnych, czy dla dawnych spojrzeń?

— Co stałoby się, gdybym nie odegrał / odegrała tej roli perfekcyjnie?

Praktyka:

Krok 1 — Rola

„Najczęściej gram rolę...”

Krok 2 — Scena

„Gram ją szczególnie w...”

Krok 3 — Widownia zewnętrzna

„Na zewnątrz gram dla...”

Krok 4 — Widownia wewnętrzna

„Wewnątrz ocenia mnie głos...”

Krok 5 — Prawda za kulisami

„Za kulisami czuję...”

Ramka wyróżniająca:

„Czasem maskę utrzymuje nie realna widownia, lecz wewnętrzne spojrzenie, które nadal patrzy oczami dawnych oczekiwania.”

Persona i cień: co pokazuję, a co ukrywam

Persona i cień często działają razem.

Persona mówi:

„Takiego mnie zobaczcie.”

Cień mówi:

„Tego nie wolno pokazać.”

Im bardziej sztywna persona, tym więcej trafia do cienia.

Jeśli persona mówi:

„Zawsze jestem miły / miła”,

cień może przechowywać gniew, niechęć, granice i zmęczenie.

Jeśli persona mówi:

„Zawsze jestem silny / silna”,

cień może przechowywać strach, potrzebę pomocy, płacz i bezradność.

Jeśli persona mówi:

„Zawsze jestem kompetentny / kompetentna”,

cień może przechowywać niewiedzę, chaos, zagubienie i prawo do uczenia się.

Jeśli persona mówi:

„Zawsze jestem duchowy / duchowa”,

cień może przechowywać zazdrość, ciało, agresję, pragnienie, ego i codzienne potrzeby.

Jeśli persona mówi:

„Zawsze cierpię”,

cień może przechowywać radość, sprawczość, gniew i pragnienie życia.

Cień nie znika, gdy go ukrywasz.

Zaczyna działać pośrednio.

Przez wybuchy.

Przez projekcje.

Przez zmęczenie.

Przez sabotowanie.

Przez bierną agresję.

Przez zazdrość.

Przez nagłe pragnienia.

Przez sny.

Przez ciało.

Dlatego praca z maską wymaga pytania:

„Co moja persona wypycha do cienia?”

Nie po to, aby cień przejął ster.

Nie po to, aby powiedzieć:

„Skoro mam gniew, będę ranić.”

Nie po to, aby zniszczyć rolę.

Ale po to, aby odzyskać energię ukrytą pod zakazem.

Gniew może stać się granicą.

Bezbronność może stać się bliskością.

Niewiedza może stać się uczeniem.

Pragnienie może stać się życiem.

Radość może stać się zgodą na istnienie.

Pytania pomocne:

— Jaką twarz pokazuję najczęściej?

— Jakiej cechy nie wolno mi mieć?

— Jakiej emocji nie pokazuję?

— Co osądzam u innych, bo nie pozwalam sobie na to w sobie?

— Jaka energia cienia mogłaby mieć dojrzałą formę?

Praktyka:

Krok 1 — Persona

„Moja persona mówi: jestem zawsze...”

Krok 2 — Zakaz

„Nie wolno mi być...”

Krok 3 — Cień

„Do cienia trafia...”

Krok 4 — Dojrzała forma

„Dojrzała forma tej energii może być...”

Krok 5 — Mały gest integracji

„Mogę odzyskać małą część tej energii przez...”

Ramka wyróżniająca:

„Persona pokazuje światu wybraną twarz. Cień przechowuje to, co ta twarz musiała wykluczyć, aby zostać zaakceptowana.

Idealne ja: maska osoby, którą „powinieniem” być

Idealne ja to obraz osoby, którą „powinieniem” lub „powinnam” być.

Może mówić:

„Powinieniem być zawsze spokojny.”

„Powinnam być zawsze dobra.”

„Powinieniem być silny.”

„Powinnam być piękna.”

„Powinieniem być skuteczny.”

„Powinnam być duchowa.”

„Powinieniem być mądry.”

„Powinnam zawsze sobie radzić.”

„Powinieniem nigdy nie potrzebować pomocy.”

„Powinnam być ponad złością, zazdrością i lękiem.”

Idealne ja często powstaje z mieszkanki:

rodzinnych oczekiwań,

kulturowych wzorców,

porównań,

wstydu,

potrzeby miłości,

lęku przed odrzuceniem,

ambicji,

duchowych ideałów,

dawnych ran.

Nie każde idealne ja jest złe.

Czasem pokazuje kierunek wartości.

Może mówić:

„Chcę być bardziej uczciwy.”

„Chcę być dojrzała.”

„Chcę żyć z większą świadomością.”

Ale problem zaczyna się wtedy, gdy idealne ja przestaje być kierunkiem, a staje się batem.

Wtedy mówi:

„Dopóki nie jesteś idealny / idealna, nie zasługujesz.”

„Nie wolno Ci mieć procesu.”

„Nie wolno Ci popełniać błędów.”

„Nie wolno Ci być człowiekiem.”

Idealne ja tworzy maskę, ponieważ człowiek zaczyna pokazywać wersję zgodną z ideałem, a ukrywać wszystko, co nie pasuje:

zmęczenie,

złość,

wstyd,

chaos,

potrzebę,

zazdrość,

lęk,

niedojrzałość,

niewiedzę,

ciężkość.

Dojrzała praca pyta:

„Czy mój ideał wspiera życie, czy niszczy człowieczeństwo?”

Pytania pomocne:

— Jakim człowiekiem „powinieniem” być, aby czuć się wartym miłości?

— Czy ten ideał jest mój, czy cudzy?

— Co ukrywam, aby wyglądać jak moje idealne ja?

— Czy mój rozwój ma miejsce na błędy?

— Jak wyglądałby bardziej ludzki ideał?

Praktyka:

Krok 1 — Idealny obraz

„Moje idealne ja powinno być...”

Krok 2 — Źródło

„Ten obraz może pochodzić z...”

rodziny, kultury, religii, szkoły, relacji, mediów, rany, porównania.

Krok 3 — Ukrywana część

„Aby pasować do ideału, ukrywam...”

Krok 4 — Cena

„Cena tego ideału to...”

Krok 5 — Ludzki kierunek

„Zamiast ideału wybieram kierunek...”

Ramka wyróżniająca:

„Idealne ja może wskazywać wartości, ale staje się tyranem, gdy odmawia Ci prawa do bycia człowiekiem w procesie.

Wewnętrzny krytyk jako strażnik maski

Wewnętrzny krytyk często stoi przy masce jak strażnik.

Pilnuje, aby nic nie wymknęło się spod kontroli.

Mówi:

„Nie pokazuj tego.”

„Nie przesadzaj.”

„Bądź lepszy / lepsza.”

„Nie zawieź.”

„Nie bądź słaby / słaba.”

„Nie bądź potrzebujący / potrzebująca.”

„Nie mów za dużo.”

„Nie bądź za widoczny / widoczna.”

„Nie popełnij błędu.”

„Nie zdejmuj maski, bo zostaniesz odrzucony / odrzucona.”

Krytyk brzmi okrutnie, ale często próbuje chronić.

Mógł powstać w świecie, gdzie błąd był karany.

Gdzie potrzeba była wyśmiana.

Gdzie emocje były za dużo.

Gdzie dziecko musiało przewidywać reakcje innych.

Gdzie bezpieczeństwo zależało od kontroli.

Krytyk mówi:

„Jeśli ja skrytykuję Cię pierwszy, inni nie zdążą.”

„Jeśli utrzymam maskę, przetrwasz.”

„Jeśli będziesz idealny / idealna, nikt Cię nie zawstydzi.”

Problem polega na tym, że krytyk często nie wie, że czas się zmienił.

Nadal działa według dawnych zasad.

Nadal chroni przed dawnym zagrożeniem.

Nadal uważa, że wstyd jest najlepszą metodą wychowania psychiki.

Praca z krytykiem nie polega tylko na uciszaniu go.

Polega na rozpoznaniu:

„Czego próbujesz mnie uchronić?”

„Czy Twoja metoda nadal jest potrzebna?”

„Czy można chronić mnie bez przemocy?”

Pytania pomocne:

— Co mówi mój wewnętrzny krytyk, gdy próbuję być bardziej prawdziwy / prawdziwa?

— Jaką maskę próbuje utrzymać?

— Przed czym twierdzi, że mnie chroni?

— Czy jego głos przypomina kogoś z przeszłości?

— Jak brzmiałby bardziej dojrzały strażnik?

Praktyka:

Krok 1 — Głos krytyka

„Mój krytyk mówi...”

Krok 2 — Maską, której pilnuje

„Pilnuje maski...”

Krok 3 — Lęk krytyka

„Boi się, że jeśli zdejmę maskę...”

Krok 4 — Dawny czas

„Ten lęk może pochodzić z czasu...”

Krok 5 — Nowy strażnik

„Dojrzała ochrona mogłaby powiedzieć...”

Ramka wyróżniająca:

„Wewnętrzny krytyk często jest dawnym strażnikiem bezpieczeństwa. Problem w tym, że próbuje chronić przez zawstydzenie, choć dorosła psychika potrzebuje troski i rozróżnienia.

Projekcja: gdy cudza maska porusza mój cień

Czasem cudza maska bardzo nas drażni.

Ktoś jest pewny siebie.

Ktoś jest widoczny.

Ktoś mówi o swoich potrzebach.

Ktoś jest chłodny.

Ktoś jest dramatyczny.

Ktoś jest idealny.

Ktoś jest zależny.

Ktoś jest duchowy.

Ktoś jest bezczelny.

Ktoś jest słaby.

Reakcja może być uzasadniona.

Może naprawdę widzisz manipulację, brak granic, przemoc, fałsz albo niedojrzałość.

Ale czasem intensywność reakcji mówi także coś o Tobie.

Projekcja pojawia się, gdy własna nieuznana część zostaje zobaczona na zewnątrz.

Przykład:

Jeśli nie wolno Ci być widocznym / widoczną, cudza widzialność może drażnić.

Jeśli nie wolno Ci potrzebować, cudza potrzeba może wywoływać pogardę.

Jeśli nie wolno Ci być niedoskonałym / niedoskonałą, cudzy błąd może Cię nadmiernie złościć.

Jeśli nie wolno Ci mieć gniewu, cudza złość może wydawać się potworna.

Jeśli nie wolno Ci odpoczywać, cudzy odpoczynek może wyglądać jak lenistwo.

Projekcja nie oznacza, że druga osoba jest niewinna.

Nie oznacza, że nie wolno stawiać granic.

Nie oznacza, że wszystko jest „we mnie”.

Oznacza, że warto sprawdzić dwa poziomy:

1. Fakty o drugiej osobie

Co naprawdę robi?

Jakie są konsekwencje?

Czy potrzebna jest granica?

2. Moja reakcja

Dlaczego to porusza mnie tak mocno?

Jaka moja część została dotknięta?

Co ja sam / sama sobie zakazuję?

Pytania pomocne:

— Jaka cudza maska najmocniej mnie drażni?

— Jakie fakty uzasadniają moją reakcję?

— Czy intensywność jest większa niż sytuacja?

— Jaką cechę ta osoba pokazuje, której ja sobie zakazuję?

— Jaką granicę muszę postawić na zewnątrz?

— Jaką część muszę zobaczyć wewnątrz?

Praktyka:

Krok 1 — Cudza maska

„Drażni mnie, gdy ktoś jest...”

Krok 2 — Fakty

„Fakty są...”

Krok 3 — Moja reakcja

„Moja reakcja ma intensywność...”

Krok 4 — Możliwy cień

„Może poruszać mój cień...”

Krok 5 — Granica zewnętrzna

„Na zewnątrz potrzebuję...”

Krok 6 — Integracja wewnętrzna

„W sobie mogę uznać...”

Ramka wyróżniająca:

„Projekcja nie znaczy, że wszystko jest Twoją winą.

Znaczy, że oprócz faktów zewnętrznych warto sprawdzić, jaka Twoja ukryta część została poruszona.

Maska a ciało: kiedy rola staje się napięciem

Maska nie jest tylko psychologiczna.

Jest także cielesna.

Można ją zobaczyć w szczęce.

W uśmiechu.

W głosie.

W ramionach.

W brzuchu.

W spojrzeniu.

W oddechu.

W sposobie stania.

W napięciu twarzy.

W zmęczeniu po spotkaniach.

Maska silnego może napinać barki.

Maska miłej może utrzymywać uśmiech, gdy ciało chce powiedzieć „nie”.

Maska perfekcjonisty może zaciskać szczękę i brzuch.

Maska niewidzialnego może zmniejszać ruch, głos i kontakt wzrokowy.

Maska mędrca może unosić głowę, ale odcinać od serca.

Maska ofiary może zapadać ciało i utrzymywać bezradność.

Maska sukcesu może przyspieszać oddech, jakby trzeba było ciągle coś udowadniać.

Ciało płaci cenę za utrzymywanie roli.

Czasem człowiek nie wie jeszcze, że gra maskę, ale ciało już wie.

Po spotkaniu pojawia się zmęczenie.

Po rozmowie ból głowy.

Przed powiedzeniem prawdy ucisk w gardle.

Przy próbie odpoczynku poczucie winy w brzuchu.

W pracy z maskami warto pytać ciało:

„Gdzie noszę tę rolę?”

„Który mięsień ją trzyma?”

„Jak oddycham, gdy ją zakładam?”

„Co moje ciało chciałoby zrobić, gdyby było bezpiecznie?”

Nie chodzi o to, aby natychmiast rozluźnić wszystko.

Czasem napięcie było ochroną.

Trzeba je traktować łagodnie.

Pytania pomocne:

— Gdzie w ciele czuję swoją najczęstszą maskę?

— Co napinam, aby utrzymać rolę?

— Jak zmienia się mój głos?

— Co dzieje się z oddechem?

— Jaki ruch ciało chciałoby wykonać?

— Co byłoby bezpiecznym rozluźnieniem o jeden procent?

Praktyka:

Krok 1 — Maska

„Maska, którą dziś obserwuję, to...”

Krok 2 — Miejsce w ciele

„Czuję ją w...”

szczęcie, gardle, barkach, klatce, brzuchu, plecach, twarzy, dłoniach, nogach.

Krok 3 — Napięcie

„To napięcie próbuje...”

chronić, zatrzymać, ukryć, kontrolować, nie pokazać, nie poczuć.

Krok 4 — Mikro-rozluźnienie

„Mogę rozluźnić o jeden procent przez...”

oddech, poruszenie barkami, rozluźnienie szczęki, położenie dłoni na brzuchu, wolniejszy głos.

Krok 5 — Zdanie do ciała

„Nie muszę zdejmować wszystkiego naraz. Mogę dać ciału trochę więcej miejsca.”

Ramka wyróżniająca:

„Ciało często wie, że nosisz maskę, zanim umysł potrafi ją nazwać.

Głos maski i głos centrum

Maska ma swój głos.

Centrum także ma swój głos.

Głos maski często mówi:

„Muszę.”

„Nie mogę.”

„Nie wolno mi.”

„Co pomyślą?”

„Muszę wyglądać dobrze.”

„Nie mogę zawieść.”

„Nie mogę być trudny / trudna.”

„Nie mogę powiedzieć prawdy.”

„Zawsze muszę być silny / silna.”

„Nigdy nie mogę pokazać potrzeby.”

Głos maski bywa szybki.

Napięty.

Obronny.

Zawstydzający.

Przekonany, że wszystko jest sprawą przetrwania.

Głos centrum jest inny.

Nie zawsze jest pewny wszystkiego.

Ale zwykle jest bardziej prosty.

Może mówić:

„To nie jest dla mnie prawdziwe.”

„Potrzebuję chwili.”

„Nie wiem jeszcze.”

„Chcę powiedzieć nie.”

„Boję się, ale nie chcę już udawać.”

„Nie muszę robić tego perfekcyjnie.”

„Mogę być uczciwy / uczciwa i nadal mieć granice.”

„Nie muszę pokazywać wszystkiego każdemu.”

Głos centrum nie jest impulsem bez odpowiedzialności.

Nie mówi:

„Zrobię wszystko, co czuję, bez względu na innych.”

To byłby cień autentyczności.

Centrum łączy prawdę z odpowiedzialnością.

Mówi:

„To jest moja prawda i chcę nadać jej dojrzałą formę.”

Pytania pomocne:

— Jak brzmi głos mojej maski?

— Jakich słów używa najczęściej?

— Co próbuje kontrolować?

— Jak brzmi głos mojego centrum, nawet jeśli jest cichy?

— Jaka prawda może zostać wypowiedziana spokojnie i z granicą?

Praktyka:

Krok 1 — Głos maski

„Moja maska mówi...”

Krok 2 — Emocja pod spodem

„Pod tym głosem jest...”

lęk, wstyd, potrzeba kontroli, pragnienie akceptacji, poczucie winy, samotność.

Krok 3 — Głos centrum

„Moje centrum mówi cicho...”

Krok 4 — Dojrzała forma

„Mogę wyrazić tę prawdę przez...”

spokojne zdanie, granicę, prośbę, odłożenie decyzji, zapis, rozmowę, odpoczynek.

Krok 5 — Zdanie integrujące

„Nie muszę wybierać między maską a chaosem. Mogę wybrać prawdę z formą.”

Ramka wyróżniająca:

„Głos centrum nie zawsze jest głośny. Często jest prostszy, spokojniejszy i bardziej odpowiedzialny niż głos maski.

Praktyka: rozmowa z maską

Wybierz jedną maskę.

Nie atakuj jej.

Nie próbuj jej od razu zniszczyć.

Usiądź spokojnie i zapisz dialog.

Możesz zacząć od zdania:

„Masko, widzę, że jesteś ze mną od dawna.”

Pytania do maski:

1. „Kiedy pojawiłaś się po raz pierwszy?”

Nie musisz znać dokładnej daty. Możesz poczuć okres życia.

2. „Przed czym próbowałaś mnie chronić?”

Odrzuceniem, karą, wstydem, konfliktem, samotnością, przemocą, niewidzialnością, porażką.

3. „Co dzięki Tobie otrzymywałem / otrzymywałam?”

Miłość, spokój, uznanie, kontrolę, bezpieczeństwo, pochwałę, przynależność.

4. „Co dziś przez Ciebie tracę?”

Bliskość, prawdę, odpoczynek, ciało, spontaniczność, granice, głos.

5. „Czego boisz się, jeśli Cię rozluźnię?”

6. „Jaką część mnie ukrywasz?”

7. „Czego potrzebujesz, aby nie musieć trzymać mnie tak mocno?”

8. „Jaki mały krok byłby bezpieczny?”

Po dialogu napisz:

„Dziękuję Ci za dawną ochronę. Nie muszę Cię niszczyć.

Chcę tylko sprawdzić, czy dziś możemy znaleźć dojrzały sposób bezpieczeństwa.”

Ważne:

Nie wybieraj od razu najtrudniejszej maski.

Zacznij od takiej, którą możesz obserwować bez zalania emocjami.

Jeżeli pojawia się silny dyskomfort, przerwij i wróć do ciała.

Formularz:

„Nazwa maski: _____

Kiedy powstała: _____

Przed czym chroniła: _____

Co dawała: _____

Co zabiera dziś: _____

Czego się boi: _____

Co ukrywa: _____

Czego potrzebuje: _____

Mały bezpieczny krok: _____”

Ramka końcowa:

„Maska nie musi zostać zerwana. Często najpierw potrzebuje zostać wysłuchana, aby mogła przestać trzymać psychikę w dawnym trybie przetrwania.

Ćwiczenie: mapa osoby, cienia i idealnego ja

Ta mapa pomaga zobaczyć wewnętrzny teatr.

Nie po to, aby się osądzić.

Po to, aby rozróżnić role, głosy i ukryte części.

Krok 1 — Scena

„Najczęściej gram swoją rolę w...”

Krok 2 — Widownia

„Gram dla...”

Krok 3 — Persona

„Moja persona pokazuje światu...”

Krok 4 — Cień

„Do cienia trafia...”

Krok 5 — Idealne ja

„Moje idealne ja mówi, że powinienem / powinnam być...”

Krok 6 — Wewnętrzny krytyk

„Krytyk pilnuje mnie zdaniem...”

Krok 7 — Wstyd

„Wstyd pod spodem mówi...”

Krok 8 — Ciało

„Ciało nosi tę maskę w...”

Krok 9 — Głos maski

„Głos maski mówi...”

Krok 10 — Głos centrum

„Głos centrum mówi...”

Krok 11 — Dojrzała ochrona

„Zamiast starej maski potrzebuję...”

Krok 12 — Mały krok

„Mogę być o jeden procent prawdziwszy / prawdziwsza przez...”

Formularz:

„Scena: _____

Widownia: _____

Persona: _____

Cień: _____

Idealne ja: _____

Wewnętrzny krytyk: _____

Wstyd: _____

Ciało: _____

Głos maski: _____

Głos centrum: _____

Dojrzała ochrona: _____

Mały krok: _____”

Ramka końcowa:

„Wewnętrzny teatr nie musi zostać zniszczony. Wystarczy, że świadomość przestaje mylić jedną rolę z całą prawdą o Tobie.

Moduł 03 — Najczęstsze maski psychiki: ratownik, ofiara, wojownik, perfekcjonista i niewidzialny

Moduł 03

Najczęstsze maski psychiki: ratownik, ofiara, wojownik, perfekcjonista i niewidzialny

Każda maska ma swoją historię. Ratownik często nauczył się, że miłość zdobywa się przez bycie potrzebnym.

Ofiara może ukrywać bezradność, ale także niewypowiedziany gniew. Wojownik chroni przed słabością.

Perfekcjonista próbuje uniknąć wstydu. Niewidzialny przetrwał, nie zajmując miejsca. Ten moduł pokaże, co maski dają, co zabierają i jaka bardziej dojrzała forma może się pod nimi narodzić.

Maska ratownika: muszę być potrzebny, aby zasłużyć

Maska ratownika mówi:

„Jeśli jestem potrzebny / potrzebna, mam wartość.”

„Jeśli pomagam, nie zostanę odrzucony / odrzucona.”

„Jeśli naprawiam innych, nie muszę czuć własnego bólu.”

„Jeśli ktoś mnie potrzebuje, mam miejsce.”

Ratownik często pojawia się wcześnie.

Dziecko mogło nauczyć się:

uspokajać rodziców,

opiekować się rodzeństwem,

rozładowywać napięcie,

być rozsądne,

nie mieć własnych potrzeb,

pomagać, aby zasłużyć na miłość.

W dorosłości maska ratownika może wyglądać pięknie.

Człowiek jest pomocny.

Wrażliwy.

Dostępny.

Odpowiedzialny.

Ale cień pojawia się wtedy, gdy pomoc staje się przymusem.

Ratownik nie pyta:

„Czy naprawdę mogę?”

„Czy to moja odpowiedzialność?”

„Czy druga osoba chce pomocy?”

„Czy pomagam, czy kontroluję?”

„Czy uciekam od siebie?”

Ratownik może nieświadomie potrzebować, aby inni byli w kryzysie.

Bo wtedy czuje się ważny.

Może dawać złość, gdy pomoc nie zostaje doceniona.

Może przekraczać granice.

Może mylić miłość z byciem użytecznym.

Może ukrywać własną bezradność pod kompetencją.

Cena maski ratownika:

zmęczenie,

brak granic,

nieumiejętność proszenia,

żał do innych,

kontrola pod pozorem troski,

poczucie winy przy odpoczynku,

relacje oparte na nierównowadze.

Dojrzała forma ratownika to nie obojętność.

To troska z granicą.

Można pomagać, nie rezygnując z siebie.

Można wspierać, nie przejmując cudzego życia.

Można kochać, nie ratować.

Pytania pomocne:

— Kiedy czuję, że muszę ratować?

— Czy pomaganie daje mi poczucie wartości?

— Czego unikam, zajmując się innymi?

— Czy moja pomoc jest proszona, czy narzucona?

— Co czuję, gdy ktoś mnie nie potrzebuje?

— Jaka moja potrzeba czeka pod maską ratownika?

Praktyka:

Krok 1 — Sytuacja ratowania

„Najczęściej ratuję, gdy...”

Krok 2 — Ukryty lęk

„Boję się, że jeśli nie pomogę...”

Krok 3 — Ukryta potrzeba

„Pod ratowaniem potrzebuję...”

uznania, odpoczynku, miłości, bezpieczeństwa, bycia zauważonym, własnego wsparcia.

Krok 4 — Granica

„Mogę pomóc zdrowiej, jeśli...”

Krok 5 — Zdanie dojrzałej troski

„Mogę być kochający / kochająca bez przejmowania cudzego życia.”

Ramka wyróżniająca:

„Ratownik dojrzeje wtedy, gdy odkrywa, że jego wartość nie zależy od bycia niezbędnym.

Maska ofiary: bezradność, która ukrywa gniew

Maska ofiary jest delikatnym tematem.

Bo istnieją realne ofiary.

Istnieje przemoc.

Istnieje niesprawiedliwość.

Istnieją krzywdy, których nie wolno pomniejszać.

Dlatego nie można używać słowa „ofiara” jako osądu.

Ale istnieje także maska ofiary.

Pojawia się wtedy, gdy bezradność staje się jedynym sposobem opowiadania o sobie.

Maska ofiary mówi:

„Nic nie mogę.”

„Wszyscy mnie krzywdzą.”

„Nie mam wpływu.”

„Zawsze jestem poszkodowany / poszkodowana.”

„Ktoś musi mnie uratować.”

„Jeśli wezmę odpowiedzialność, zdradzę własny ból.”

Pod maską ofiary może być prawdziwa rana.

Ale może być też ukryty gniew.

Zakazana sprawczość.

Pragnienie granicy.

Potrzeba uznania.

Lęk przed dorosłym wyborem.

Czasem człowiek nauczył się, że tylko cierpienie daje uwagę.

Że tylko bezradność przynosi opiekę.

Że jeśli pokaże siłę, nikt nie zobaczy jego bólu.

Wtedy maska ofiary może stać się więzieniem.

Bo chroni przed odpowiedzialnością, ale odbiera życie.

Chroni przed ryzykiem działania, ale utrzymuje zależność.

Chroni przed gniewem, ale zamienia gniew w żal.

Dojrzała praca nie mówi:

„Przestań być ofiarą.”

To byłoby okrutne.

Dojrzała praca pyta:

„Gdzie naprawdę zostałem / zostałam skrzywdzony / skrzywdzona?”

„Gdzie potrzebuję uznania?”

„Gdzie dziś mam choć mały wpływ?”

„Jaki gniew może stać się granicą?”

„Jak mogę odzyskać sprawczość bez zaprzeczania krzywdzie?”

Pytania pomocne:

- Gdzie moja krzywda potrzebuje uznania?
- Gdzie moja bezradność jest realna, a gdzie utrwalona?
- Jaką korzyść daje mi pozostanie w tej roli?
- Jakiego gniewu nie pozwalam sobie poczuć?

— Jaki najmniejszy obszar wpływu naprawdę mam dziś?

Praktyka:

Krok 1 — Krzywda

„To, co wymaga uznania, to...”

Krok 2 — Bezradność

„Czuję się bezradny / bezradna wobec...”

Krok 3 — Ukryty gniew

„Mój gniew może mówić...”

Krok 4 — Mały wpływ

„Jedno miejsce, gdzie mam wpływ, to...”

Krok 5 — Zdanie integrujące

„Mogę uznać krzywdę i jednocześnie odzyskiwać małą część sprawczości.”

Ramka wyróżniająca:

„Uznanie krzywdy i odzyskanie wpływu nie są przeciwieństwami. Dojrzała droga potrzebuje obu.

Maska wojownika: nigdy nie mogę być słaby

Maska wojownika mówi:

„Nie mogę być słaby / słaba.”

„Nie mogę potrzebować.”

„Nie mogę przegrać.”

„Nie mogę ufać.”

„Muszę być gotowy / gotowa.”

„Świat jest polem walki.”

Wojownik mógł powstać tam, gdzie naprawdę trzeba było się bronić.

W domu pełnym konfliktu.

W środowisku, gdzie słabość była wykorzystywana.

W historii, gdzie nikt nie chronił.

W relacji, w której trzeba było przetrwać.

Wojownik ma jasną stronę.

Daje odwagę.

Granice.

Siłę.

Zdolność powiedzenia „nie”.

Gotowość do ochrony tego, co ważne.

Problem pojawia się wtedy, gdy wojownik nie umie zdjąć zbroi.

Wtedy każda rozmowa staje się bitwą.

Każda różnica zdań staje się atakiem.

Każda prośba brzmi jak zagrożenie.

Każda bliskość budzi czujność.

Każdy odpoczynek wydaje się słabością.

Cena maski wojownika:

samotność,

przeciążenie,

trudność w zaufaniu,

wybuchy gniewu,

stała czujność,

brak miękkości,

brak proszenia o pomoc,

traktowanie życia jak walki.

Pod maską wojownika często jest bezbronna część, która mówi:

„Kiedyś nie byłem / nie byłam chroniony / chroniona.”

„Musiałem / musiałam być silny / silna za wcześnie.”

„Jeśli odłożę zbroję, ktoś mnie zrani.”

Dojrzała forma wojownika to nie agresja.

To granica bez przemocy.

Siła bez pogardy.

Odwaga bez odcięcia od serca.

Ochrona bez ciągłej wojny.

Pytania pomocne:

— Gdzie żyję tak, jakby wszystko było walką?

— Czego boję się, gdy odłożę zbroję?

— Kiedy siła naprawdę mnie chroni?

— Kiedy siła staje się izolacją?

— Jak wyglądałaby granica bez ataku?

— Komu mogę pokazać trochę mniej zbroi?

Praktyka:

Krok 1 — Moja zbroja

„Zakładam zbroję, gdy...”

Krok 2 — Lęk

„Boję się, że bez niej...”

Krok 3 — Bezbronna część

„Pod zbroją jest część, która...”

Krok 4 — Dojrzała siła

„Dojrzała siła mogłaby powiedzieć...”

Krok 5 — Małe zdjęcie zbroi

„Mogę odłożyć jeden element zbroi przez...”

Ramka wyróżniająca:

„Wojownik dojrzeewa wtedy, gdy uczy się, że nie każda bliskość jest polem bitwy, a nie każda miękkość oznacza przegraną.

Maska perfekcjonisty: jeśli będę bezbłędny, będę bezpieczny

Maska perfekcjonisty mówi:

„Jeśli będę bezbłędny / bezbłędna, nikt mnie nie zawstydzi.”

„Jeśli wszystko dopracuję, będę bezpieczny / bezpieczna.”

„Jeśli zrobię więcej, zasłużę.”

„Jeśli nie popełnię błędu, nie zostanę odrzucony / odrzucona.”

Perfekcjonista często wygląda na osobę odpowiedzialną.

Dokładną.

Kompetentną.

Ambitną.

Zorganizowaną.

Ale pod spodem może być lęk.

Wstyd.

Poczucie, że błąd oznacza utratę wartości.

Perfekcjonizm mógł powstać tam, gdzie:

pochwała przychodziła tylko za wynik,

błąd był karany,

dziecko było porównywane,

chaos w domu wymagał kontroli,

miłość była warunkowa,

słabość była wyśmiewana.

Cena maski perfekcjonisty:

ciągłe napięcie,

odkładanie działań,

brak radości z procesu,

trudność w odpoczynku,

lęk przed oceną,

wstyd przy błędzie,

poczucie, że nigdy nie wystarczy,

twórcze zablokowanie.

Perfekcjonista często nie kończy, bo nie może zrobić idealnie.

Albo kończy, ale nie czuje satysfakcji, bo od razu widzi brak.

Dojrzała forma perfekcjonisty to nie bylejakość.

To standard bez przemocy.

Jakość bez utraty ciała.

Uczenie się bez wstydu.

Działanie mimo niedoskonałości.

Pytania pomocne:

— Gdzie najbardziej boję się błędu?

— Co błąd oznacza dla mojego poczucia wartości?

— Czy mój standard służy jakości, czy chroni przed wstydem?

— Co odkładam, bo nie mogę zrobić idealnie?

— Jak wyglądałoby „wystarczająco dobre” wykonanie?

— Jaki mały błąd mogę przeżyć bez katastrofy?

Praktyka:

Krok 1 — Obszar perfekcjonizmu

„Najbardziej muszę być idealny / idealna w...”

Krok 2 — Lęk

„Boję się, że jeśli popełnię błąd...”

Krok 3 — Wstyd

„Błąd oznaczałby dla mnie...”

Krok 4 — Nowy standard

„Wystarczająco dobre oznacza...”

Krok 5 — Mały akt niedoskonałości

„Mogę zrobić nieidealnie, ale uczciwie...”

Ramka wyróżniająca:

„Perfekcjonizm często udaje jakość, ale w głębi bywa lękiem przed wstydem. Dojrzała jakość potrzebuje procesu, nie przemocy.

Maska niewidzialnego: nie zajmuj miejsca

Maska niewidzialnego mówi:

„Nie zajmuj miejsca.”

„Nie przeszkadzaj.”

„Nie pros.”

„Nie pokazuj pragnień.”

„Nie bądź za głośny / za głośna.”

„Nie przyciągaj uwagi.”

„Nie potrzebuj.”

„Nie bądź problemem.”

Niewidzialność mogła kiedyś chronić.

W domu, gdzie widzialność oznaczała atak.

W grupie, gdzie wyróżnianie się było karane.

W relacji, gdzie potrzeby były wyśmiewane.

W kulturze, która nagradzała cichość, uległość lub skromność bez granic.

Niewidzialny człowiek często jest wrażliwy na innych.

Szybko wyczuwa atmosferę.

Nie chce obciążać.

Umie się dostosować.

Ale cena jest wysoka.

Cena maski niewidzialnego:

brak głosu,

trudność w proszeniu,

poczucie nieistnienia,

żał, że nikt nie widzi,

złość ukryta pod spokojem,

relacje, w których inni zajmują całą przestrzeń,

brak realizacji pragnień,

życie obok własnego życia.

Pod maską niewidzialnego często znajduje się pragnienie bycia zobaczonym.

Ale to pragnienie może budzić wstyd.

Człowiek myśli:

„Nie powinienem / nie powinnam chcieć uwagi.”

„To egoistyczne.”

„Inni mają ważniejsze potrzeby.”

Dojrzała widzialność nie oznacza dominacji.

Nie oznacza narcyzmu.

Nie oznacza krzyczenia.

Oznacza prawo do miejsca.

Do głosu.

Do potrzeb.

Do bycia uwzględnionym / uwzględnioną.

Pytania pomocne:

— Gdzie zmniejszam siebie, aby nie przeszkadzać?

— Kiedy nauczyłem / nauczyłam się, że widzialność jest niebezpieczna?

— Jakiej potrzeby nie wypowiadam?

— Jakie pragnienie ukrywa się pod spokojem?

— Jak mogę zająć odrobinę więcej miejsca bez przemocy?

Praktyka:

Krok 1 — Miejsce niewidzialności

„Staję się niewidzialny / niewidzialna, gdy...”

Krok 2 — Dawna ochrona

„Kiedyś chroniło mnie to przed...”

Krok 3 — Ukryta potrzeba

„Pod niewidzialnością potrzebuję...”

bycia zobaczonym, wysłuchanym, uwzględnionym, wybranym, szanowanym, obecnym.

Krok 4 — Mała widzialność

„Mogę zająć trochę miejsca przez...”

jedno zdanie, prośbę, podniesienie ręki, pokazanie pracy, nazwanie granicy, kontakt wzrokowy.

Krok 5 — Zdanie prawa

„Mam prawo istnieć w przestrzeni bez przeproszania za swoją obecność.”

Ramka wyróżniająca:

„Niewidzialność mogła kiedyś chronić. Ale dorosłe życie potrzebuje nie tylko bezpieczeństwa — potrzebuje także obecności.

Maska mędrca: zawsze muszę wiedzieć

Maska mędrca mówi:

„Muszę wiedzieć.”

„Nie mogę się pomylić.”

„Muszę mieć odpowiedź.”

„Muszę być ponad chaosem.”

„Nie mogę pokazać, że też się boję.”

„Nie mogę potrzebować prowadzenia.”

Taka maska może wyglądać szlachetnie.

Człowiek jest spokojny.

Analizuje.

Pomaga innym zrozumieć.

Ma język.

Ma wiedzę.

Ma dystans.

Ale pod spodem może ukrywać się lęk przed niewiedzą.

Ciało, którego nie chce czuć.

Bezbronność, której nie umie pokazać.

Potrzeba, której się wstydzi.

Maska mędrca może powstać, gdy dziecko było nagradzane za dojrzałość, inteligencję albo bycie „rozsądnym”, ale nie miało miejsca na chaos, płacz, niewiedzę i zwykłe bycie dzieckiem.

W dorosłości taka osoba może wszystko rozumieć, ale niewiele przeżywać.

Może analizować emocje zamiast je czuć.

Może tłumaczyć relacje zamiast w nich być.

Może prowadzić innych, ale nie pozwalać nikomu prowadzić siebie.

Cena maski mędrca:

samotność,

odcięcie od ciała,

trudność w proszeniu,

lęk przed błędem,

intelektualizacja emocji,

poczucie wyższości,

brak spontaniczności,

trudność w byciu uczniem.

Dojrzała mądrość różni się od maski mędrca.

Dojrzała mądrość umie powiedzieć:

„Nie wiem.”

„Uczę się.”

„To mnie porusza.”

„Potrzebuję pomocy.”

„Moja wiedza nie zwalnia mnie z człowieczeństwa.”

Pytania pomocne:

— Kiedy czuję, że muszę mieć odpowiedź?

— Czego boję się w niewiedzy?

— Czy używam analizy, aby nie czuć?

— Czy pozwalam sobie być uczniem?

— Jak ciało reaguje, gdy mówię „nie wiem”?

— Co oznaczałaby mądrość z pokorą?

Praktyka:

Krok 1 — Moja wiedząca maska

„Zakładam maskę mędrca, gdy...”

Krok 2 — Lęk

„Boję się, że jeśli nie będę wiedzieć...”

Krok 3 — Uczucie pod analizą

„Pod analizą może być...”

lęk, smutek, wstyd, gniew, bezradność, potrzeba bliskości.

Krok 4 — Zdanie pokory

„Mogę dziś powiedzieć...”

nie wiem, uczę się, to mnie porusza, potrzebuję czasu, chcę zrozumieć, ale też poczuć.

Krok 5 — Ciało

„Mogę wrócić z głowy do ciała przez...”

Ramka wyróżniająca:

„Mądrość bez pokory staje się maską. Prawdziwa mądrość potrafi wiedzieć, ale potrafi też nie wiedzieć.

Maska zabawnego: śmiech zamiast prawdy

Humor może być darem.

Może uzdrawiać.

Łączyć ludzi.

Rozluźniać napięcie.

Przywracać oddech.

Pokazywać dystans.

Ale humor może też stać się maską.

Maska zabawnego mówi:

„Jeśli rozśmieszę innych, będę bezpieczny / bezpieczna.”

„Jeśli zażartuję, nikt nie zobaczy bólu.”

„Jeśli obrócę wszystko w żart, nie będę musiał / musiała powiedzieć prawdy.”

„Jeśli rozładuję napięcie, uniknę konfliktu.”

Ta maska często powstaje tam, gdzie dziecko musiało regulować atmosferę domu.

Gdy napięcie było za duże.

Gdy smutek nie miał miejsca.

Gdy dorosłym trzeba było poprawiać humor.

Gdy powaga była niebezpieczna.

Gdy prawdziwe uczucie było zawstydzane.

W dorosłości maska zabawnego może być bardzo lubiana.

Ludzie mówią:

„Z Tobą zawsze jest lekko.”

„Ty zawsze poprawiasz nastrój.”

„Ty umiesz wszystko rozbroić.”

Ale pod spodem może być samotność.

Bo wszyscy znają żarty, ale nikt nie zna bólu.

Cena maski zabawnego:

trudność w mówieniu poważnie,

unikanie konfliktu,

spływanie własnych uczuć,

samotność,

zmęczenie byciem rozrywką,

brak bycia traktowanym poważnie,

ukryty smutek,

ironia zamiast bliskości.

Dojrzały humor nie musi znikać.

Potrzebuje tylko miejsca obok prawdy.

Można być zabawnym i szczerym.

Można rozluźniać atmosferę, ale nie kosztem własnego serca.

Można żartować i umieć powiedzieć:

„A teraz naprawdę mnie to boli.”

Pytania pomocne:

— Kiedy używam humoru, aby uniknąć prawdy?

— Jakiego uczucia nie chcę pokazać?

— Czy inni traktują mnie poważnie?

— Czy ja sam / sama traktuję siebie poważnie?

— Co stałoby się, gdybym nie rozładował / rozładowała napięcia?

— Komu mogę pokazać mniej żartu, a więcej prawdy?

Praktyka:

Krok 1 — Mój żart

„Żartuję szczególnie wtedy, gdy...”

Krok 2 — Ukryte uczucie

„Pod żartem może być...”

smutek, lęk, wstyd, złość, samotność, napięcie, potrzeba bliskości.

Krok 3 — Funkcja

„Humor pomaga mi...”

Krok 4 — Cena

„Ale odbiera mi...”

Krok 5 — Prawdziwe zdanie

„Mogę powiedzieć bez żartu...”

Ramka wyróżniająca:

„Humor jest darem, gdy daje oddech. Staje się maską, gdy nie pozwala nikomu zobaczyć prawdziwego bólu.

Praktyka: rozpoznawanie aktywnej maski w sytuacji

Maska najłatwiej ujawnia się w konkretnej sytuacji.

wszystkiego — wystarczy zobaczyć moment, w którym rola się uruchamia.

Nie pytaj tylko ogólnie:

„Jaką maskę noszę?”

Zapytaj:

„Jaka maska aktywowała się dzisiaj?”

Praktyka:

Krok 1 — Sytuacja

„Sytuacja, w której coś się we mnie uruchomiło, to...”

Krok 2 — Reakcja zewnętrzna

„Na zewnątrz zachowałem / zachowałam się jak...”

ratownik, ofiara, wojownik, perfekcjonista, niewidzialny, mędrzec, zabawny, kontrolujący, spokojny, silny.

Krok 3 — Reakcja ciała

„Moje ciało...”

napięło się, zamroziło, przyspieszyło, skuliło, uśmiechało się, choć nie chciało, zacisnęło szczękę.

Krok 4 — Lęk maski

„Maska bała się, że...”

zostanę odrzucony, zawstydzona, zaatakowany, niepotrzebna, widoczny, oceniona, bez wpływu.

Krok 5 — Nagroda maski

„Dzięki masce uzyskałem / uzyskałam...”

spokój, uznanie, kontrolę, uniknięcie konfliktu, uwagę, poczucie wartości, bezpieczny dystans.

Krok 6 — Koszt

„Cena tej maski to...”

Krok 7 — Ukryta potrzeba

„Pod spodem potrzebowałem / potrzebowałam...”

Krok 8 — Głos centrum

„Gdybym był / była o jeden procent bardziej prawdziwy / prawdziwa, powiedziałbym / powiedziałabym...”

Krok 9 — Mały krok

„Następnym razem mogę...”

Formularz:

„Sytuacja: _____

Maska: _____

Reakcja ciała: _____

Lęk maski: _____

Nagroda maski: _____

Koszt: _____

Ukryta potrzeba: _____

Głos centrum: _____

Mały krok: _____”

Ramka końcowa:

„Maska rozpoznana w konkretnej sytuacji traci część automatycznej władzy. Nie musisz od razu zmieniać

Ćwiczenie: atlas moich najczęstszych masek

Stwórz własny atlas masek.

Nie po to, aby siebie zamknąć w etykietach.

Po to, aby rozpoznać wzorce i odzyskać wybór.

Wpisz przy każdej masce krótką odpowiedź.

1. Maską ratownika

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to troska z granicą.”

2. Maską ofiary

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to uznanie krzywdy i mała sprawczość.”

3. Maską wojownika

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to granica bez wojny.”

4. Maską perfekcjonisty

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to jakość bez przemocy.”

5. Maską niewidzialnego

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to obecność bez dominacji.”

6. Maską mędrca

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to mądrość z pokorą.”

7. Maską zabawnego

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to humor obok prawdy.”

8. Inna maska

„Moja inna maska to...”

„Aktywuje się, gdy...”

„Daje mi...”

„Zabiera mi...”

„Dojrzała forma to...”

Pytanie końcowe:

„Która maska najbardziej domaga się dziś łagodnego rozluźnienia?”

„Która maska nadal jest potrzebna w określonych sytuacjach?”

„Która maska chroni najdelikatniejszą część mnie?”

Formularz skrócony:

„Najsilniejsza maska: _____

Najbardziej kosztowna maska: _____

Najbardziej ochronna maska: _____

Maska, którą mogę rozluźnić: _____

Ukryta potrzeba pod maskami: _____

Pierwszy bezpieczny krok: _____

Ramka końcowa:

„Atlas masek nie jest listą wad. Jest mapą dawnych strategii, które można stopniowo przekształcać w dojrzałe formy życia.

Moduł 04 — Maski zbiorowe: kultura, rodzina, duchowość, sukces i cierpienie

Moduł 04

Maski zbiorowe: kultura, rodzina, duchowość, sukces i cierpienie

Niektóre maski nosimy nie dlatego, że wymyśliłyśmy je sami, ale dlatego, że nauczyła nas ich rodzina, kultura, epoka albo wspólnota. Każdy czas ma swoje twarze, które nagradza. Każda grupa ma role, które akceptuje. Ten moduł pokaże, jak rozpoznawać maski zbiorowe bez pogardy dla świata i bez utraty własnego centrum.

Rodzinne maski: rola, którą dostałem przed wyborem

Rodzina jest pierwszą sceną.

Zanim człowiek nauczy się świadomie wybierać rolę, często już jakąś dostaje.

„Ty jesteś grzeczna.”

„Ty jesteś silny.”

„Ty zawsze pomagasz.”

„Ty robisz problemy.”

„Ty jesteś zdolna.”

„Ty jesteś wrażliwy.”

„Ty jesteś rozsądna.”

„Ty nie możesz nas zawieść.”

„Ty musisz być blisko.”

„Ty jesteś tym, który rozładowuje napięcie.”

Rodzinna rola może stać się maską, gdy dziecko zaczyna wierzyć:

„Tylko taki / taka mam miejsce.”

„Jeśli przestanę grać tę rolę, stracę przynależność.”

„Jeśli pokażę inną część siebie, rodzina nie będzie wiedziała, co ze mną zrobić.”

Rodzinne maski mogą wyglądać jak:

dziecko idealne,

dziecko problemowe,

dziecko rodzic,

dziecko niewidzialne,

dziecko zabawne,

dziecko odpowiedzialne,

dziecko chore,

dziecko sukcesu,

dziecko buntownik,

dziecko mediator.

Każda z tych ról mogła mieć funkcję.

Dziecko idealne utrzymywało dumę rodziny.

Dziecko problemowe mogło wyrażać napięcie całego systemu.

Dziecko rodzic opiekowało się dorosłymi.

Dziecko niewidzialne nie zwiększało chaosu.

Dziecko zabawne rozładowywało atmosferę.

Problem pojawia się wtedy, gdy dorosły nadal żyje zgodnie z rolą, której nigdy świadomie nie wybrał.

Wtedy życie pyta:

„Kim jestem poza funkcją w rodzinie?”

Pytania pomocne:

— Jaką rolę miałem / miałam w rodzinie?

— Co dzięki niej otrzymywałem / otrzymywałam?

— Co musiałem / musiałam ukrywać, aby ją utrzymać?

— Czy nadal gram tę rolę w dorosłych relacjach?

— Co moja rodzina mogłaby stracić, gdybym przestał / przestała ją grać?

— Kim jestem poza tą rolą?

Praktyka:

Krok 1 — Rodzinna rola

„W rodzinie byłem / byłam...”

Krok 2 — Warunek przynależności

„Czułem / czułam, że muszę...”

Krok 3 — Ukryta część

„Nie wolno mi było być...”

Krok 4 — Dorosłe powtórzenie

„Dziś powtarzam tę rolę w...”

Krok 5 — Nowy wybór

„Jako dorosły / dorosła mogę wybrać...”

Ramka wyróżniająca:

„Rodzinna rola mogła dać miejsce w systemie, ale nie musi już definiować całej Twojej dorosłej tożsamości.

Maska kultury: twarz, którą epoka nagradza

Każda kultura mówi:

„Taką twarz nagradzamy.”

W jednej epoce nagradza się posłuszeństwo.

W innej sukces.

W innej młodość.

W innej produktywność.

W innej atrakcyjność.

W innej niezależność.

W innej duchowość.

W innej nieustanny rozwój.

Współczesna maska kultury może mówić:

„Bądź produktywny / produktywna.”

„Bądź piękny / piękna.”

„Bądź młody / młoda.”

„Bądź szczęśliwy / szczęśliwa.”

„Bądź zajęty / zajęta.”

„Bądź wyjątkowy / wyjątkowa.”

„Bądź świadomy / świadoma.”

„Bądź silny / silna.”

„Bądź niezależny / niezależna.”

„Bądź widoczny / widoczna.”

Te oczekiwania mogą wyglądać jak wolność, ale czasem są nową formą presji.

Człowiek nie pyta:

„Co jest prawdziwe?”

Pyta:

„Jak powinienem / powinnam wyglądać, aby być uznanym / uznaną za wartościowego człowieka?”

Kultura tworzy zbiorowe lustro.

W tym lustrze człowiek sprawdza:

czy wygląda wystarczająco dobrze,

czy osiąga wystarczająco dużo,

czy jest wystarczająco interesujący,

czy ma wystarczająco ciekawe życie,

czy rozwija się wystarczająco szybko,

czy jest wystarczająco widoczny.

Maska kultury jest trudna do zauważenia, bo wszyscy wokół mogą ją nosić.

Jeśli cała grupa się spieszy, pośpiech wygląda normalnie.

Jeśli wszyscy udają sukces, maska sukcesu wygląda jak standard.

Jeśli wszyscy mówią językiem rozwoju, ucieczka od bólu może wyglądać jak świadomość.

Pytania pomocne:

— Jaką twarz moja kultura najbardziej nagradza?

— Jak próbuję dopasować się do tej twarzy?

— Co ukrywam, aby pasować?

— Czego się wstydzę, bo nie spełniam zbiorowego ideału?

— Jaka część mnie nie mieści się w masce epoki?

— Jak mogę żyć w kulturze bez całkowitego oddania jej mojemu centrum?

Praktyka:

Krok 1 — Zbiorowy ideał

„Moja epoka mówi, że powinienem / powinnam być...”

Krok 2 — Moje dopasowanie

„Próbuję pasować przez...”

Krok 3 — Cena

„Cena tej kulturowej maski to...”

Krok 4 — Moje centrum

„Moje centrum mówi coś innego...”

Krok 5 — Granica wobec kultury

„Mogę uczestniczyć w kulturze, ale nie muszę...”

Ramka wyróżniająca:

„Maska kultury jest najtrudniejsza do zauważenia wtedy, gdy wszyscy wokół nazywają ją normalnością.

Maska sukcesu: wartość mierzona wynikiem

Sukces nie jest zły.

Osiągnięcia mogą być piękne.

Praca może dawać sens.

Pieniądze mogą dawać bezpieczeństwo.

Uznanie może być ważne.

Problem zaczyna się wtedy, gdy sukces staje się maską wartości.

Maska sukcesu mówi:

„Jestem tyle wart / warta, ile osiągam.”

„Jeśli przestanę działać, zniknę.”

„Jeśli nie rosnę, przegrywam.”

„Jeśli nie mam wyniku, nie mam prawa odpocząć.”

„Jeśli inni mnie podziwiają, może nie zobaczą mojego wstydu.”

Pod maską sukcesu może być:

lęk przed przeciętnością,

wstyd przed brakiem,

potrzeba udowodnienia czegoś rodzinie,

strach przed zależnością,

poczucie pustki,

głód uznania,

brak poczucia wartości bez osiągnięć.

Maska sukcesu często działa jak bardzo elegancka zbroja.

Na zewnątrz:

kompetencja,

wynik,

status,

estetyka,

kontrola,

wydajność,

podziw.

W środku:

zmęczenie,

samotność,

lęk,

poczucie, że trzeba więcej,

niemożność zatrzymania się,

brak kontaktu z prostą radością.

Cień sukcesu polega na tym, że człowiek może mieć dużo, ale nie czuć siebie.

Może być widziany, ale nie znany.

Może być podziwiany, ale nie kochany.

Może wygrywać, ale tracić ciało.

Dojrzały sukces nie musi zniknąć.

Może stać się wyrazem wartości, daru i pracy.

Ale nie może być jedynym dowodem istnienia.

Pytania pomocne:

— Co sukces ma udowodnić?

— Komu nadal próbuję coś pokazać?

— Kim jestem, gdy nie osiągam?

— Czy mój sukces karmi życie, czy ukrywa pustkę?

— Czy ciało płaci cenę za mój wizerunek?

— Jak wyglądałby sukces połączony z duszą, ciałem i relacją?

Praktyka:

Krok 1 — Definicja sukcesu

„Dla mnie sukces oznacza...”

Krok 2 — Ukryty lęk

„Boję się, że bez sukcesu...”

Krok 3 — Cena

„Maska sukcesu kosztuje mnie...”

Krok 4 — Prawdziwa wartość

„Moja wartość poza wynikiem obejmuje...”

Krok 5 — Dojrzały sukces

„Chcę, aby sukces służył...”

życiu, wartościom, relacjom, twórczości, bezpieczeństwu, wolności, duszy, a nie tylko wizerunkowi.

Ramka wyróżniająca:

„Sukces staje się maską wtedy, gdy przestaje być wyrazem życia, a zaczyna być dowodem, że człowiek zasługuje na istnienie.

Maska duchowości: światło bez cienia

Duchowość może być drogą głębi.

Może dawać sens.

Pokorę.

Modlitwę.

Współczucie.

Ciszę.

Więź z czymś większym.

Ale duchowość może też stać się maską.

Maska duchowości mówi:

„Jestem ponad gniewem.”

„Nie czuję zazdrości.”

„Wszystko jest lekcją.”

„Nie potrzebuję granic, bo jestem w miłości.”

„Nie dotyka mnie cień.”

„Nie mam ego.”

„Cierpienie jest tylko iluzją.”

„Muszę wybaczyć, zanim naprawdę poczuję ból.”

Taka maska bywa bardzo niebezpieczna, bo wygląda pięknie.

Ale pod spodem może ukrywać:

nieprzeżyty gniew,

wstyd,

lęk przed konfliktem,

brak granic,

ucieczkę od ciała,

poczucie wyższości,

niezdolność do żałoby,

unikanie odpowiedzialności,

pogardę wobec „mniej świadomych” ludzi.

Duchowa maska często mówi językiem światła, ale boi się ciemności.

Chce być spokojna, ale nie chce spotkać prawdy.

Chce kochać wszystkich, ale nie umie powiedzieć „nie”.

Chce przebaczyć, ale nie uznaje krzywdy.

Chce być ponad ego, ale może być bardzo przywiązana do obrazu „duchowej osoby”.

Dojrzała duchowość nie ucieka od cienia.

Może powiedzieć:

„Jestem człowiekiem.”

„Mam gniew.”

„Mam ciało.”

„Mam granice.”

„Nie wszystko nazwę lekcją zbyt szybko.”

„Nie użyję światła, aby zawstydzić ból.”

„Moja duchowość musi dotknąć ziemi.”

Pytania pomocne:

— Jaką duchową twarz pokazuję światu?

— Czy używam duchowości, aby unikać gniewu, bólu lub granic?

— Czy czuję wyższość wobec mniej „świadomych” osób?

— Czy zbyt szybko nazywam cierpienie lekcją?

— Jak wyglądałaby duchowość z ciałem, cieniem i odpowiedzialnością?

Praktyka:

Krok 1 — Duchowa maska

„Moja duchowa maska mówi...”

Krok 2 — Cień pod światłem

„Pod nią może być...”

gniew, zazdrość, wstyd, lęk, potrzeba, ciało, żal, granica.

Krok 3 — Unikanie

„Używam światła, aby nie...”

Krok 4 — Uziemienie

„Moja duchowość potrzebuje więcej...”

ciała, granic, prawdy, żałoby, pokory, prostoty, działania.

Krok 5 — Zdanie integrujące

„Nie muszę być ponad człowieczeństwem, aby być na drodze duchowej.”

Ramka wyróżniająca:

„Duchowość staje się maską, gdy światło służy do wypierania cienia. Dojrzała duchowość potrafi uklęknąć także przy bólu.

Maska cierpienia: kiedy ból staje się tożsamością

Cierpienie trzeba traktować z szacunkiem.

Nie wolno go pomniejszać.

Nie wolno mówić:

„Po prostu idź dalej.”

„Inni mają gorzej.”

„Nie przesadzaj.”

Ale czasem ból staje się maską.

Maska cierpienia mówi:

„Moja rana to cała moja tożsamość.”

„Jeśli przestanę cierpieć, zdradzę to, co się stało.”

„Jeśli poczuję radość, mój ból zostanie unieważniony.”

„Jeśli odzyskam wpływ, nikt nie zobaczy, jak bardzo było trudno.”

„Jeśli wyjdę z tej roli, nie będę wiedzieć, kim jestem.”

Ból może stać się znanym domem.

Nawet jeśli jest bolesny.

Daje rozpoznawalność.

Daje opowieść.

Daje miejsce.

Daje sposób kontaktu z innymi.

Daje usprawiedliwienie przed ryzykiem życia.

Dlatego wyjście z maski cierpienia może budzić lęk.

Nie dlatego, że człowiek chce cierpieć.

Ale dlatego, że poza cierpieniem pojawia się niewiadome.

Kim jestem, jeśli nie moją raną?

Czy wolno mi się śmiać?

Czy wolno mi kochać?

Czy wolno mi próbować?

Czy wolno mi żyć, jeśli coś we mnie nadal płacze?

Dojrzała praca nie mówi:

„Zapomnij.”

Mówi:

„Twoje cierpienie jest częścią historii, ale nie musi być całą twarzą.”

„Możesz szanować ból i robić miejsce na życie.”

„Radość nie unieważnia tego, co trudne.”

„Sprawczość nie zaprzecza krzywdzie.”

Pytania pomocne:

— Czy moja rana stała się moją główną tożsamością?

— Czego boję się, jeśli poczuję więcej życia?

— Czy radość wydaje się zdradą bólu?

— Jak mogę szanować cierpienie bez mieszkania w nim na zawsze?

— Jaka część mnie chce żyć poza maską cierpienia?

Praktyka:

Krok 1 — Ból

„Cierpienie, które wymaga szacunku, to...”

Krok 2 — Tożsamość

„Czasem myślę, że jestem...”

Krok 3 — Lęk przed życiem

„Boję się, że jeśli wyjdę poza ból...”

Krok 4 — Miejsce dla życia

„Mały znak życia, na który mogę pozwolić, to...”

Krok 5 — Zdanie integrujące

„Mój ból jest częścią mojej historii, ale nie musi być całą moją twarzą.”

Ramka wyróżniająca:

„Radość nie zdradza cierpienia. Może być znakiem, że psychika powoli odzyskuje więcej niż ranę.

Maska autentyczności: „taki już jestem” jako nowa zbroja

Nawet autentyczność może stać się maską.

Brzmi to dziwne.

Ale dzieje się wtedy, gdy człowiek mówi:

„Taki już jestem.”

„Ja tylko mówię prawdę.”

„Nie będę się ograniczać.”

„Moje emocje są moją autentycznością.”

„Jeśli kogoś ranię, to jego problem.”

„Nie będę zakładać masek, więc nie muszę mieć filtrów.”

To nie jest dojrzała autentyczność.

To może być nowa zbroja.

Maska autentyczności często ukrywa:

impulsywność,

brak odpowiedzialności,

lęk przed wstydem,

niechęć do refleksji,

niedojrzały gniew,

potrzebę dominacji,

brak empatii,

mylenie szczerości z agresją.

Dojrzała autentyczność nie oznacza, że wszystko trzeba wylać na zewnątrz.

Nie każda prawda musi zostać powiedziana natychmiast.

Nie każdej osobie.

Nie w każdej formie.

Nie bez uwzględnienia skutków.

Autentyczność z centrum pyta:

„Co jest prawdą?”

„Czy to jest właściwe miejsce?”

„Czy to jest właściwy czas?”

„Czy mówię, aby się odsłonić, czy aby zranić?”

„Czy biorę odpowiedzialność za formę?”

„Czy mam granice?”

„Czy druga osoba musi unieść to, co należy najpierw do mojej pracy?”

Dojrzała autentyczność może powiedzieć:

„To jest dla mnie trudne.”

„Potrzebuję czasu.”

„Nie chcę odpowiadać automatycznie.”

„Czuję gniew i chcę wyrazić go bez przemocy.”

„Nie powiem wszystkiego teraz, ale nie chcę już udawać.”

Pytania pomocne:

— Czy używam autentyczności jako usprawiedliwienia braku formy?

— Czy moja szczerość zbliża do prawdy, czy rani bez potrzeby?

— Czy mówię z centrum, czy z impulsu?

— Czy myślę brak maski z brakiem granic?

— Jak mogę być prawdziwy / prawdziwa i odpowiedzialny / odpowiedzialna jednocześnie?

Praktyka:

Krok 1 — Moja „prawda”

„Chcę powiedzieć...”

Krok 2 — Intencja

„Moja intencja to...”

bliskość, granica, atak, ulga, kontrola, prawda, kara, jasność.

Krok 3 — Forma

„Dojrzała forma tej prawdy brzmi...”

Krok 4 — Czas i miejsce

„Najlepszy czas / miejsce to...”

Krok 5 — Granica

„Nie muszę powiedzieć wszystkiego, aby nie udawać.”

Ramka wyróżniająca:

„Autentyczność bez odpowiedzialności może stać się kolejną maską ego. Prawdziwość potrzebuje formy, granicy i świadomości wpływu.

Internet i maska wizerunku

Internet jest wielką sceną.

Może łączyć ludzi.

Dawać wiedzę.

Dawać twórczość.

Dawać głos.

Dawać pracę.

Ale może też wzmacniać maski.

W internecie łatwo stworzyć twarz:

zawsze piękną,

zawsze świadomą,

zawsze skuteczną,

zawsze cierpiącą,

zawsze zabawną,

zawsze duchową,

zawsze ekspercką,

zawsze szczęśliwą,

zawsze autentyczną,

zawsze wyjątkową.

Problem nie polega na samym wizerunku.

Każda obecność publiczna ma jakąś formę.

Problem zaczyna się wtedy, gdy człowiek żyje bardziej dla obrazu niż dla życia.

Pyta:

„Jak to będzie wyglądać?”

zamiast:

„Czy to jest prawdziwe?”

„Czy to mnie karmi?”

„Czy to służy relacji?”

„Czy moje ciało to wytrzyma?”

Maska wizerunku może sprawić, że nawet ból staje się treścią.

Nawet odpoczynek staje się estetyką.

Nawet autentyczność staje się strategią.

Nawet duchowość staje się marką.

Nawet prywatność staje się materiałem.

Warto pytać:

„Czy pokazuję coś, bo chcę się podzielić, czy dlatego, że boję się zniknąć?”

„Czy moja wartość spada, gdy nikt nie reaguje?”

„Czy umiem mieć doświadczenie, którego nie publikuję?”

„Czy moja twarz online jest elastyczną personą, czy więzieniem?”

Pytania pomocne:

— Jaką maskę najczęściej zakładam w internecie?

— Co chcę, aby inni o mnie myśleli?

— Co ukrywam przed obrazem, który pokazuję?

— Czy porównuję swoje wnętrze z cudzą personą?

— Czy umiem żyć czymś bez natychmiastowego pokazania?

— Jaką granicę chcę postawić wobec wizerunku?

Praktyka:

Krok 1 — Moja maska online

„W internecie pokazuję twarz...”

Krok 2 — Głód

„Najbardziej chcę otrzymać...”

uznanie, uwagę, potwierdzenie, poczucie wartości, przynależność, podziw.

Krok 3 — Cena

„Cena tej maski to...”

Krok 4 — Prywatna prawda

„Prawda, której nie muszę publikować, to...”

Krok 5 — Granica

„Moja granica wobec wizerunku brzmi...”

Ramka wyróżniająca:

„Internet może być miejscem ekspresji, ale staje się labiryntem, gdy człowiek zaczyna żyć bardziej dla obrazu niż dla życia.

Praktyka: odróżnianie mojej maski od maski zbiorowej

Wybierz jedną maskę, którą często nosisz.

Może to być maska sukcesu, duchowości, cierpienia, idealnego dziecka, eksperta, osoby silnej, szczęśliwej, produktywnej, atrakcyjnej, zawsze pomocnej albo zawsze spokojnej.

Teraz sprawdź jej źródło.

Krok 1 — Nazwa maski

„Maska, którą badam, to...”

Krok 2 — Źródło osobiste

„Z mojej osobistej historii ta maska może pochodzić z...”

Krok 3 — Źródło rodzinne

„W rodzinie ta maska była wzmacniana przez...”

zdania, oczekiwania, role, wstyd, nagrody, milczenie, porównania.

Krok 4 — Źródło kulturowe

„Kultura nagradza tę maskę, ponieważ...”

Krok 5 — Źródło zawodowe

„W pracy / środowisku ta maska daje mi...”

Krok 6 — Źródło duchowe lub wspólnotowe

„W grupie / duchowości / wspólnocie ta maska jest akceptowana jako...”

Krok 7 — Źródło internetowe

„Online ta maska wygląda jak...”

Krok 8 — Moje centrum

„Gdy zdejmuję wpływ rodziny, kultury i wizerunku, moje centrum mówi...”

Krok 9 — Co zostaje wartościowe

„W tej masce chcę zachować...”

Krok 10 — Co chcę rozluźnić

„Chcę rozluźnić...”

Formularz:

„Maska: _____

Źródło osobiste: _____

Źródło rodzinne: _____

Źródło kulturowe: _____

Źródło zawodowe: _____

Źródło duchowe / wspólnotowe: _____

Źródło internetowe: _____

Głos centrum: _____

Co zachowuję: _____

Co rozluźniam: _____”

Ramka końcowa:

„Maska zbiorowa traci część władzy, gdy widzisz, że nie jest Twoją jedyną prawdą, lecz twarzą nagradzaną przez określony system.

Ćwiczenie: mapa masek zbiorowych w moim życiu

Ta mapa pomaga zobaczyć maski, których nie stworzyłeś / nie stworzyłaś samodzielnie.

Niektóre były rodzinne.

Niektóre kulturowe.

Niektóre zawodowe.

Niektóre duchowe.

Niektóre internetowe.

Nie chodzi o odrzucenie świata.

Chodzi o odzyskanie wyboru.

Krok 1 — Maska rodzinna

„Rodzina nauczyła mnie twarzy...”

Krok 2 — Maska kultury

„Kultura nagradza mnie, gdy jestem...”

Krok 3 — Maska sukcesu

„Udowadniam swoją wartość przez...”

Krok 4 — Maska duchowości

„Udaje mi się wyglądać duchowo, gdy...”

Krok 5 — Maska cierpienia

„Moja rana staje się maską, gdy...”

Krok 6 — Maska autentyczności

„Używam hasła „taki / taka jestem”, gdy...”

Krok 7 — Maska internetu

„Online pokazuję...”

Krok 8 — Maska wspólnoty

„W grupie, do której należę, akceptowana jest twarz...”

Krok 9 — Co daję przynależność

„Dzięki tym maskom zyskuję...”

Krok 10 — Co tracę

„Przez te maski tracę...”

Krok 11 — Co chcę zachować

„W tych maskach wartościowe jest...”

Krok 12 — Co chcę rozluźnić

„Nie chcę już automatycznie nosić...”

Krok 13 — Głos centrum

„Moje centrum mówi...”

Krok 14 — Jeden krok

„Mogę wrócić do siebie przez...”

Formularz:

„Maska rodzinna: _____

Maska kultury: _____

Maska sukcesu: _____

Maska duchowości: _____

Maska cierpienia: _____

Maska autentyczności: _____

Maska internetu: _____

Maska wspólnoty: _____

Co daję przynależność: _____

Co tracę: _____

Co zachowuję: _____

Co rozluźniam: _____

Głos centrum: _____

Jeden krok: _____

Ramka końcowa:

„Nie musisz odrzucać rodziny, kultury, pracy, duchowości ani wspólnoty, aby odzyskać siebie. Możesz rozpoznać ich maski i wybrać bardziej świadomy sposób uczestnictwa.

Moduł 05 — Praktyka zdejmowania masek: autentyczność, granice i powrót do centrum

Moduł 05

Praktyka zdejmowania masek: autentyczność, granice i powrót do centrum

Maski nie muszą zostać zerwane. Często najpierw muszą zostać zrozumiane. Autentyczność nie polega na nagości bez ochrony, ale na coraz większej zgodności między tym, co czujesz, co wybierasz, co pokazujesz i jak bierzesz odpowiedzialność za swoją obecność w świecie.

Zdejmowanie maski zaczyna się od bezpieczeństwa

Maska powstała z jakiegoś powodu.

Często dlatego, że jakaś część Ciebie nie czuła się bezpiecznie.

Dlatego zdejmowanie maski nie powinno zaczynać się od presji.

Nie od zdania:

„Muszę natychmiast być całkowicie autentyczny / autentyczna.”

Nie od odstąpienia wszystkiego każdemu.

Nie od rewolucji.

Zaczyna się od bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo pyta:

„Czy to miejsce jest wystarczająco bezpieczne?”

„Czy ta osoba potrafi przyjąć prawdę?”

„Czy moje ciało ma zasoby?”

„Czy mam prawo zatrzymać część siebie dla siebie?”

„Czy wiem, co chcę powiedzieć, a czego jeszcze nie?”

„Czy mam wsparcie po rozmowie?”

Maska mogła być ochroną przed wstydem.

Przed odrzuceniem.

Przed przemocą.

Przed chaosem.

Przed utratą miłości.

Jeśli zrzucisz ją gwałtownie, ukryta część może poczuć się znowu zagrożona.

Dojrzałe rozluźnianie maski jest stopniowe.

O jeden procent.

Jedno prawdziwsze zdanie.

Jedna granica.

Jedna prośba.

Jedno przyznanie:

„Nie wiem.”

„Nie mogę.”

„Potrzebuję czasu.”

„To mnie zabolalo.”

„Nie chcę już udawać w tym obszarze.”

Bezpieczeństwo nie oznacza wygody.

Czasem prawda jest trudna.

Ale bezpieczeństwo oznacza, że nie rzucasz najbardziej bezbronnej części siebie w miejsce, które ją zmiażdży.

Pytania pomocne:

- Którą maskę chcę rozluźnić?
- Czy mam wystarczająco bezpieczne miejsce?
- Komu mogę pokazać małą prawdę?
- Komu nie powinienem / nie powinnam jej pokazywać?
- Jak ciało reaguje na myśl o odstąpieniu?
- Jaki krok jest mały, ale prawdziwy?

Praktyka:

Krok 1 — Maska

„Maska, którą chcę rozluźnić, to...”

Krok 2 — Bezpieczne miejsce

„Najbezpieczniejsze miejsce na małą prawdę to...”

Krok 3 — Bezpieczna osoba

„Osoba, przy której mogę być o jeden procent bardziej prawdziwy / prawdziwa, to...”

Krok 4 — Zakres

„Na dziś nie muszę pokazywać...”

Krok 5 — Mała prawda

„Mogę powiedzieć lub uznać...”

Ramka wyróżniająca:

„Autentyczność bez bezpieczeństwa może zranić.

Bezpieczeństwo nie tłumi prawdy — daje jej miejsce, w którym może dojrzałe wyjść na świat.

Autentyczność z granicami

Granica nie jest fałszem.

Granica nie jest maską.

Granica może być dojrzałą skórą autentyczności.

Nie musisz mówić wszystkiego każdemu.

Nie musisz odsłaniać rany przed osobą, która nie umie być delikatna.

Nie musisz tłumaczyć całej historii, aby powiedzieć „nie”.

Nie musisz pokazywać bezbronności w miejscu, które wymaga tylko profesjonalnej roli.

Nie musisz odpowiadać natychmiast.

Nie musisz zamieniać prywatności w sekret pełen wstydu.

Autentyczność z granicą mówi:

„To jest moja prawda, ale wybieram dojrzałą formę.”

„Nie udaję, ale też nie rozlewam wszystkiego bez naczynia.”

„Mogę być szczery / szczerza i nadal chronić siebie.”

„Mogę mieć prywatność bez kłamstwa.”

„Mogę nie być gotowy / gotowa.”

Maska mówi:

„Nie pokażę prawdy, bo się boję.”

Granica mówi:

„Wiem, jaka jest prawda, i wybieram, gdzie oraz jak ją wyrażę.”

To wielka różnica.

Przykład:

Maska miłej mówi:

„Oczywiście, pomogę”, choć w środku jest złość.

Brak granic mówi:

„Mam dość wszystkich, zostawcie mnie.”

Autentyczność z granicą mówi:

„Nie mogę teraz pomóc. Potrzebuję odpoczynku.”

Przykład:

Maska silnego mówi:

„Wszystko jest dobrze.”

Brak granic mówi:

„Opowiem całą ranę komuś, kto nie jest bezpieczny.”

Autentyczność z granicą mówi:

„To dla mnie trudny czas. Nie chcę wchodzić w szczegóły, ale potrzebuję trochę przestrzeni.”

Pytania pomocne:

- Czy mylę granicę z maską?
- Gdzie potrzebuję być bardziej szczery / szczerza?
- Gdzie potrzebuję być bardziej chroniony / chroniona?
- Kto ma prawo do głębszej prawdy, a kto nie?

— Jakie zdanie byłoby prawdziwe i jednocześnie bezpieczne?

Praktyka:

Krok 1 — Prawda

„Prawda, którą czuję, to...”

Krok 2 — Granica

„Nie muszę ujawniać...”

Krok 3 — Osoba / miejsce

„Najbardziej odpowiednie miejsce na tę prawdę to...”

Krok 4 — Forma

„Mogę powiedzieć to dojrzałe tak...”

Krok 5 — Ochrona

„Mogę chronić siebie przez...”

Ramka wyróżniająca:

„Granica nie musi być maską. Może być formą, która pozwala prawdzie nie zostać zranioną ani rozlaną bez naczynia.

Małe akty prawdy

Nie musisz od razu zmieniać całego życia.

Nie musisz publicznie ogłaszać nowej tożsamości.

Nie musisz zrywać wszystkich masek.

Możesz zacząć od małych aktów prawdy.

Mały akt prawdy to:

powiedzenie „nie wiem”,

powiedzenie „potrzebuję czasu”,

powiedzenie „nie mogę dziś”,

przyznanie „to mnie poruszyło”,

zapisanie prawdziwej emocji,

nieśmianie się, gdy nie jest Ci do śmiechu,

nieprzepraszanie automatycznie,

niebranie odpowiedzialności za cudze emocje,

pokazanie pracy, zanim będzie idealna,

poproszenie o pomoc,

zajęcie odrobiny więcej miejsca,

przerwanie ratowania,

odpoczynek bez tłumaczenia się,

wybranie prywatności zamiast wizerunku.

Mały akt prawdy jest ważny, bo ciało uczy się:

„Mogę być trochę bardziej prawdziwy / prawdziwa i przetrwać.”

To buduje nowe doświadczenie.

Nie teoria zmienia maskę.

Zmienia ją doświadczenie, że bez maski nie zawsze dzieje się katastrofa.

Wybieraj akty prawdy mądrze.

Nie zaczynaj od najtrudniejszej relacji.

Nie zaczynaj od największego sekretu.

Nie zaczynaj od najbardziej bolesnego tematu.

Zaczynaj tam, gdzie masz choć trochę bezpieczeństwa.

Pytania pomocne:

- Jaki mały akt prawdy jest możliwy w tym tygodniu?
- Która maska rozluźni się dzięki temu o jeden procent?
- Jakie ciało przewiduje zagrożenie?
- Jak mogę dać ciału wsparcie przed i po?
- Co zrobię, jeśli pojawi się wstyd?

Praktyka:

Krok 1 — Maska

„Maska, którą rozluźniam, to...”

Krok 2 — Mały akt prawdy

„W tym tygodniu zrobię...”

Krok 3 — Miejsce

„Zrobię to w sytuacji...”

Krok 4 — Wsparcie ciała

„Przed tym zadbam o ciało przez...”

oddech, spacer, wodę, zapis, kontakt ze stopami, rozmowę, odpoczynek.

Krok 5 — Po akcie prawdy

„Po tym wrócę do siebie przez...”

Ramka wyróżniająca:

„Maski nie zawsze rozpuszczają się przez wielkie przełomy. Często rozluźniają się przez małe akty prawdy powtarzane w bezpiecznych miejscach.

Spotkanie z ukrytą częścią

Pod maską często nie ma od razu wielkiej pewności.

Czasem jest część, która długo była ukryta.

Może być mała.

Przestraszona.

Zła.

Zawstydzona.

Zmęczona.

Głodna życia.

Nieufna.

Zamrożona.

Czekająca.

Dlatego po zdjęciu maski człowiek może czuć nie wolność,
ale bezbronność.

To normalne.

Maska trzymała coś pod spodem.

Ta część potrzebuje spotkania, a nie presji.

Praktyka spotkania:

Krok 1 — Wybierz maskę

„Maska, którą obserwuję, to...”

Krok 2 — Zapytaj, co jest pod nią

„Pod tą maską może być część, która...”

boi się, złości się, potrzebuje, płacze, chce odpocząć, chce
mówić, chce być widziana.

Krok 3 — Nadaj jej obraz

„Gdyby ta część była obrazem, wyglądałaby jak...”

dziecko, cień, ziarno, zwierzę, płomień, zamknięty pokój,
głos, mała postać, kamień, ptak.

Krok 4 — Zapytaj, czego potrzebuje

„Czego potrzebujesz ode mnie dzisiaj?”

Krok 5 — Zapytaj, czego nie chce

„Czego nie chcesz, abym robił / robiła zbyt szybko?”

Krok 6 — Daj jej zdanie ochrony

„Nie muszę Cię wystawiać na świat bez ochrony.”

Krok 7 — Jeden gest

„Mogę zadbać o Ciebie przez...”

odpoczynek, zapis, granicę, rozmowę, terapię, oddech,
ruch, nieudawanie, małe zdanie prawdy.

Ważne:

Nie zmuszaj ukrytej części do mówienia.

Nie interpretuj jej agresywnie.

Nie traktuj jej jak problemu.

To, co było ukryte długo, potrzebuje czasu.

Ramka końcowa:

„Pod maską często nie znajduje się gotowa pewność, ale
część, która dopiero uczy się, że może istnieć bez dawnej
ochrony.

Ciało bez maski: powrót do naturalnego sygnału

Ciało ma naturalny sygnał.

Chce oddychać.

Chce mówić prawdziwym głosem.

Chce odpocząć, gdy jest zmęczone.

Chce postawić granicę, gdy coś jest za dużo.

Chce się cofnąć, gdy nie jest bezpiecznie.

Chce podejść, gdy jest ciekawość.

Maska często zakłóca ten sygnał.

Maska miłej każe się uśmiechać, gdy ciało chce powiedzieć „nie”.

Maska silnego każe napinać barki, gdy ciało chce poprosić o pomoc.

Maska perfekcjonisty każe zaciskać szczękę, gdy ciało chce odpuścić.

Maska niewidzialnego każe zmniejszać ruch, gdy ciało chce zająć miejsce.

Maska mędrca każe analizować, gdy ciało chce zapłakać.

Powrót do ciała nie musi być dramatyczny.

Może być bardzo mały.

Praktyka mikrogestów:

1. Szczęka

„Czy zaciskam szczękę, aby utrzymać maskę?”

Rozluźnij ją o jeden procent.

2. Oddech

„Czy oddycham płytko, aby nie czuć?”

Zrób jeden wolniejszy wydech.

3. Głos

„Czy mówię głosem roli?”

Powiedz jedno zdanie trochę wolniej.

4. Twarz

„Czy uśmiecham się automatycznie?”

Pozwól twarzy odpocząć.

5. Stopy

„Czy uciekam z ciała do wizerunku?”

Poczuj stopy na ziemi.

6. Dłonie

„Czy trzymam napięcie?”

Otwórz dłonie.

7. Przestrzeń

„Czy zajmuję mniej miejsca, niż potrzebuję?”

Pozwól ciału usiąść wygodniej.

Pytania pomocne:

— Jaka maska najbardziej żyje w moim ciele?

— Co napinam, aby ją utrzymać?

— Jaki mikrogest pomoże mi wrócić do siebie?

— Czy ciało potrzebuje prawdy, odpoczynku, granicy czy ruchu?

— Co zmienia się, gdy rozluźniam maskę o jeden procent?

Ramka wyróżniająca:

„Ciało nie musi od razu zrzucić całej zbroi. Czasem wystarczy jeden wolniejszy wydech, aby przypomnieć psychice, że istnieje więcej niż rola.

Relacje, w których nie muszę grać

Nie przy każdym człowieku można zdjąć maskę.

To nie jest porażka.

To rozróżnienie.

Są relacje, w których trzeba zachować formalną personę.

Są relacje, w których granica jest ważniejsza niż odstąpienie.

Są relacje, w których prawda byłaby użyta przeciwko Tobie.

Są też relacje, w których ciało powoli oddycha.

Gdzie nie musisz być idealny / idealna.

Gdzie możesz powiedzieć:

„Nie wiem.”

„To mnie boli.”

„Potrzebuję czasu.”

„Nie mogę dziś.”

„Boję się.”

„Nie chcę udawać.”

Relacje, w których nie musisz grać, mają pewne cechy:

jest miejsce na słuchanie,

jest szacunek dla granic,

nie ma karania za emocje,

nie trzeba być stale użytecznym,

można popełniać błędy,

prawda nie jest natychmiast wyśmiewana,

cisza nie oznacza odrzucenia,

można być w procesie,

druga osoba także bierze odpowiedzialność za siebie.

To nie oznacza relacji idealnych.

Każda relacja ma trudności.

Ale jest różnica między relacją wymagającą rozmowy a relacją wymagającą stałego kostiumu.

Pytania pomocne:

— Przy kim moja maska automatycznie się napina?

— Przy kim ciało czuje choć trochę więcej miejsca?

— Kto zna tylko moją personę?

— Kto zna również mój cień, potrzebę lub bezbronność?

— W której relacji mogę zrobić mały akt prawdy?

— W której relacji maska nadal jest potrzebną ochroną?

Praktyka:

Krok 1 — Relacja maski

„Przy tej osobie najczęściej gram...”

Krok 2 — Relacja oddechu

„Przy tej osobie mogę trochę bardziej...”

oddychać, nie wiedzieć, prosić, milczeć, czuć, być niedoskonały / niedoskonała.

Krok 3 — Bezpieczeństwo

„Oznaki bezpieczeństwa to...”

Krok 4 — Granica

„W relacji, która nie jest bezpieczna, chronię siebie przez...”

Krok 5 — Mała prawda

„W relacji bezpieczniejszej mogę powiedzieć...”

Ramka wyróżniająca:

„Autentyczność nie wymaga odsłaniania się wszędzie.

Wymaga rozpoznania, gdzie prawda może oddychać, a gdzie potrzebuje granicy.

Cienie zdejmowania masek

Zdejmowanie masek ma swoje cienie.

Im bardziej człowiek pragnie prawdy, tym bardziej potrzebuje pokory.

Najważniejsze pułapki:

1. Gwałtowne zrywanie masek

Człowiek odśladania zbyt dużo, zbyt szybko, w zbyt niebezpiecznym miejscu.

2. Mylenie autentyczności z impulsem

„Tak czuję” staje się usprawiedliwieniem ranienia innych.

3. Pogarda wobec ról społecznych

Człowiek odrzuca wszystkie formy, nie rozumiejąc, że zdrowe role są potrzebne.

4. Brak granic

Wszystko zostaje ujawnione wszystkim, a psychika traci ochronę.

5. Nowa maska autentyczności

Człowiek zaczyna grać osobę „bez masek”.

6. Utożsamienie się z cieniem

To, co było ukryte, przejmuje ster i nazywa się wolnością.

7. Atakowanie dawnych masek

Człowiek nienawidzi części, które kiedyś próbowały go chronić.

8. Zdejmowanie maski bez ciała

Praca dzieje się tylko w głowie, bez regulacji, oddechu, odpoczynku i wsparcia.

9. Używanie prawdy jako przemocy

Szczerość staje się bronią, a nie mostem.

10. Oczekiwanie natychmiastowej przemiany

Człowiek chce po jednym odkryciu żyć zupełnie inaczej.

11. Odśladanie się przed niewłaściwymi ludźmi

Bez rozróżnienia, kto potrafi przyjąć prawdę, a kto ją wykorzysta.

12. Zamiana jednej maski na drugą

Maska sukcesu zostaje zastąpiona maską duchowości, maska perfekcji maską autentyczności, maska ofiary maską mędrca.

Pytanie końcowe:

„Czy moja praca z maskami prowadzi mnie do większej prawdy, ciała, granic, odpowiedzialności i życia — czy tylko do kolejnej roli?”

Ramka wyróżniająca:

„Dojrzała autentyczność nie niszczy wszystkich masek. Uczy się rozróżniać: co jest ochroną, co więzieniem, co rolą, a co prawdą szukającą formy.

Ćwiczenie: pełna mapa maski, cienia i centrum

Ta mapa zbiera cały tom w jednym miejscu.

Nie służy diagnozie.

Służy orientacji.

Wybierz jedną maskę, z którą chcesz pracować.

Krok 1 — Nazwa maski

„Maska, którą badam, to...”

Krok 2 — Gdzie ją noszę

„Najczęściej pojawia się w...”

Krok 3 — Źródło osobiste

„Mogła powstać, gdy...”

Krok 4 — Źródło rodzinne lub zbiorowe

„Wzmacnia ją...”

rodzina, kultura, praca, internet, duchowość, wspólnota,
relacja, dawny wstyd.

Krok 5 — Dawna funkcja

„Kiedyś chroniła mnie przed...”

Krok 6 — Nagroda

„Dzięki niej otrzymuję...”

Krok 7 — Koszt

„Przez nią tracę...”

Krok 8 — Wstyd

„Pod maską wstyd mówi...”

Krok 9 — Cień

„Do cienia trafia...”

Krok 10 — Ciało

„Ciało nosi tę maskę w...”

Krok 11 — Ukryta potrzeba

„Pod maską potrzebuję...”

Krok 12 — Bezpieczne miejsce

„Mogę być bardziej prawdziwy / prawdziwa przy...”

Krok 13 — Granica

„Nie muszę pokazywać...”

Krok 14 — Głos maski

„Maska mówi...”

Krok 15 — Głos centrum

„Centrum mówi...”

Krok 16 — Dojrzała forma

„Zdrowsza forma tej energii to...”

Krok 17 — Mały akt prawdy

„Mogę zrobić mały akt prawdy przez...”

Krok 18 — Wsparcie po kroku

„Po tym zadbam o siebie przez...”

Formularz:

„Nazwa maski: _____

Gdzie ją noszę: _____

Źródło osobiste: _____

Źródło rodzinne / zbiorowe: _____

Dawna funkcja: _____

Nagroda: _____

Koszt: _____

Wstyd: _____

Cień: _____

Ciało: _____

Ukryta potrzeba: _____

Bezpieczne miejsce / osoba: _____

Granica: _____

Głos maski: _____

Głos centrum: _____

Dojrzała forma: _____

Mały akt prawdy: _____

Wsparcie po kroku: _____

Ramka końcowa:

„Pełna mapa maski nie ma jej zniszczyć. Ma pomóc zobaczyć, czego kiedyś chroniła, co dziś kosztuje i jak może zostać przekształcona w dojrzałą formę życia.

Twarz, która nie musi już grać

Maska nie zawsze była kłamstwem.

Czasem była odpowiedzią na świat, który nie umiał przyjąć Twojej pełniejszej twarzy.

Czasem była zbroją.

Czasem rolą.

Czasem ratunkiem.

Czasem sposobem, aby nie stracić miłości.

Czasem próbą uniknięcia wstydu.

Czasem językiem rodziny.

Czasem wymaganiem kultury.

Czasem jedynym sposobem, jaki psychika знаła, aby przetrwać.

Dlatego nie musisz nienawidzić swoich masek.

Nie musisz ich wyrywać.

Nie musisz udowadniać, że jesteś „całkowicie autentyczny / autentyczna”.

Nie musisz pokazywać wszystkiego każdemu.

Nie musisz rezygnować ze wszystkich ról.

Nie musisz niszczyć osoby.

Nie musisz nazywać dawnych strategii głupotą.

Możesz powiedzieć:

„Widzę, że mnie chroniłeś.”

„Widzę, że kiedyś byłaś potrzebna.”

„Widzę, co mi dawałaś.”

„Widzę, co dziś mi zabierasz.”

„Nie muszę już żyć tylko przez Ciebie.”

W tym tomie maska przestała być prostym symbolem fałszu.

Stała się mapą.

Mapą ochrony.

Mapą wstydu.

Mapą ról.

Mapą osoby.

Mapą cienia.

Mapą idealnego ja.

Mapą ciała.

Mapą rodzinnych i kulturowych oczekiwań.

Mapą drogi z powrotem do centrum.

Zobaczyłeś / zobaczyłaś, że persona jest potrzebna.

Daje twarz społecznej.

Pomaga funkcjonować.

Chroni prywatność.

Ale persona nie może zastąpić całej duszy.

Zobaczyłeś / zobaczyłaś, że cień gromadzi to, czego persona nie chce pokazać.

Gniew pod maską miłej.

Bezbronność pod maską silnego.

Niewiedzę pod maską mędrca.

Pragnienie życia pod maską cierpienia.

Potrzebę pod maską niezależności.

Zobaczyłeś / zobaczyłaś, że idealne ja może inspirować, ale może też stać się tyranem.

Że wewnętrzny krytyk często pilnuje maski, bo boi się dawnego wstydu.

Że ciało nosi role w szczęście, gardle, barkach, brzuchu, oddechu i głosie.

Że głos maski brzmi inaczej niż głos centrum.

Zobaczyłeś / zobaczyłaś maskę ratownika, który boi się niepotrzebności.

Maskę ofiary, która może ukrywać gniew i utraconą sprawczość.

Maskę wojownika, który nie umie odłożyć zbroi.

Maskę perfekcjonisty, który próbuje uniknąć wstydu.

Maskę niewidzialnego, który przetrwał, nie zajmując miejsca.

Maskę mędrca, który boi się nie wiedzieć.

Maskę zabawnego, który śmieje się, aby nie powiedzieć: „to boli”.

Zobaczyłeś / zobaczyłaś także maski większe niż jednostka.

Rodzinne role.

Kulturowe ideały.

Maskę sukcesu.

Maskę duchowości.

Maskę cierpienia.

Maskę autentyczności.

Maskę internetowego wizerunku.

Wszystkie one mogą dawać przynależność.

Ale mogą też oddalać od życia.

Najważniejsze pytanie nie brzmi:

„Jak szybko zdejmę wszystkie maski?”

Najważniejsze pytanie brzmi:

„Która maska nadal chroni, a która już więzi?”

„Która rola jest zdrowa, a która stała się przymusem?”

„Jaki wstyd trzyma mnie pod powierzchnią?”

„Jaka potrzeba czeka pod maską?”

„Jaki cień domaga się dojrzałej formy?”

„Jak mogę być prawdziwszy / prawdziwsza bez niszczenia granic?”

Autentyczność nie jest brutalną nagością.

Nie jest impulsem.

Nie jest agresywną szczerością.

Nie jest odrzuceniem wszystkich form.

Autentyczność jest coraz większą zgodnością.

Między ciałem a słowem.

Między potrzebą a granicą.
Między prawdą a odpowiedzialnością.
Między tym, co pokazujesz, a tym, czego nie chcesz już zdradzać w sobie.
Czasem autentyczność będzie wielką rozmową.
Ale częściej będzie małym gestem.
Jednym spokojnym „nie”.
Jednym „nie wiem”.
Jednym „potrzebuję czasu”.
Jednym oddechem bez uśmiechu, który był automatyczny.
Jednym pokazaniem pracy, zanim stanie się idealna.
Jednym poproszeniem o pomoc.
Jednym odpoczynkiem bez przeproszania.
Jednym wyjściem z roli ratownika.
Jednym zajęciem miejsca.
Jednym powrotem do ciała.
Jednym wyborem relacji, w której nie trzeba grać tak mocno.
Nie wszystkie maski znikną.
I nie muszą.
Niektóre staną się elastycznymi rolami.
Niektóre pozostaną potrzebną ochroną w określonych miejscach.
Niektóre rozluźnią się z czasem.
Niektóre pokażą ukrytą ranę, która potrzebuje wsparcia.
Niektóre oddadzą energię, którą trzymały przez lata.
Najważniejsze, abys nie mylił / nie myliła maski z całością siebie.
Jesteś większy / większa niż rola.
Większy / większa niż wizerunek.
Większy / większa niż wstyd.
Większy / większa niż idealne ja.
Większy / większa niż wewnętrzny krytyk.
Większy / większa niż rodzinna etykieta.
Większy / większa niż kulturowa twarz, którą nagradza epoka.
W centrum labiryntu nie musisz znaleźć kogoś doskonałego.
Możesz znaleźć kogoś bardziej żywego.
Bardziej uczciwego.
Bardziej obecnego.
Bardziej zdolnego do granic.
Bardziej zdolnego do bliskości.
Bardziej zdolnego do powiedzenia:
„To jestem ja — nie w całości pokazany światu, ale wreszcie mniej opuszczony przeze mnie samego / samą.”
Możesz zabrać z tego tomu jedno zdanie:
„Nie muszę niszczyć maski, która kiedyś mnie chroniła.
Mogę ją rozpoznać, podziękować jej za dawną funkcję i stopniowo wybierać życie bliżej centrum.”

Niech Twoje maski przestaną być więzieniem.
Niech staną się mapą.
Niech pokażą, gdzie była rana.
Gdzie był wstyd.
Gdzie była potrzeba.
Gdzie był cień.
Gdzie była siła.
Gdzie była ochrona.
Gdzie nadal trzeba granicy.
A gdzie można już odłożyć kostium i odetchnąć.
Nie musisz pokazywać całej twarzy światu.
Wystarczy, że coraz mniej ukrywasz ją przed sobą.
Koniec tomu 06.