

Przyjmowanie Osobistej Odpowiedzialności

dodano dnia 2010-01-31 21:07:15

Wg Carla Gustawa Junga "To, czego nie jesteśmy świadomi, staje się naszym fatum" ...

Czym jest przyjmowanie osobistej odpowiedzialności? Przyjmowanie osobistej odpowiedzialności obejmuje:

Uznanie, że wyłącznie ty sam(a) jesteś odpowiedzialny(a) za wybory podejmowane przez ciebie w życiu.

Zaakceptowanie, że jesteś odpowiedzialny(a) za to, co czujesz lub myślisz.

Zaakceptowanie tego, że to ty wybierasz, w jakim kierunku toczy się twoje życie.

Zaakceptowanie tego, że nie możesz obwiniać innych za wybory dokonane przez ciebie.

Odrzucenie maski obronnej lub postawy tłumaczącej, dlaczego inni są odpowiedzialni za to, kim jesteś, co ci się przydarzyło i kim staniesz się w przyszłości.

Racjonalną wiarę w to, że jesteś odpowiedzialny(a) za określenie tego kim jesteś i w jaki sposób twoje wybory wpływają na twoje życie.

Wzięcie odpowiedzialności na siebie, a zdjęcie jej z innych, kiedy dyskutujesz konsekwencje swoich czynów.

Zdanie sobie sprawy z tego, że to ty określasz swoje uczucia dotyczące wydarzeń i czynności skierowanych do ciebie, niezależnie od tego jak negatywne mogą się wydawać.

Uznanie, że to ty jesteś swoim najlepszym kibicem; nie jest ani zdrowe, ani rozsądne czekanie aż inni dadzą ci powód do zadowolenia z siebie.

Uznanie, że odkąd jesteś dorosłym człowiekiem, sam(a) decydujesz o tym jak rozwinie się twoje poczucie własnej wartości.

Nie użalanie się nad swoimi niepowodzeniami, ale odzyskanie kontroli nad swoim życiem, nadanie mu sensu i kierunku.

Pozbycie się nadmiernego poczucia odpowiedzialności za innych.

Dbanie o swoje zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne.

Podejmowanie czynności mających na celu polepszenie twojego zdrowia: lepsze zarządzanie czasem, radzenie sobie ze stresem, lękami i zapobieganie wypaleniu się.

Sporządzenie szczerego rachunku swoich sił, zdolności, talentów, zalet i pozytywnych stron.

Opracowanie dla siebie pozytywnych, dowartościowujących skryptów zapewniających rozwój osobisty.

Pozbycie się złości i zaprzestanie obwiniania ludzi, którzy w przeszłości robili co było w ich mocy, biorąc pod uwagę ograniczenia ich wiedzy, okoliczności i świadomości.

Pozbycie się złości, wrogości, pesymizmu oraz przygnębienia spowodowanych przeszłymi urazami, krzywdami i złym traktowaniem.

Jakie negatywne konsekwencje niesie za sobą brak przyjęcia osobistej odpowiedzialności? Jeśli nie przyjmiesz osobistej odpowiedzialności ryzykujesz tym, że będziesz:

Zbytno zależny(a) od uznania, aprobaty, afirmacji i akceptacji innych.

Chronicznie wrogo usposobiony(a), zły(a), lub przygnębiony(a) z powodu tego jak niesprawiedliwie cię traktowano lub traktuje.

Zawsze obawiał(a) się podejmowania decyzji lub ryzyka.

Przytłoczony(a) przez paraliżujące lęki.

Niezdrowy(a) emocjonalnie lub fizycznie.

Uzależniony(a) od szkodliwych substancji: nadużycia alkoholu, narkotyków, jedzenia, lub od szkodliwego zachowania: przesadnego hazardu, zakupów, seksu, palenia, pracy, itp.

Czuł(a) nadmierną odpowiedzialność i poczucie winy, związane z ciągłą koniecznością ratowania i pomagania innym.

Niezdolny(a) do zaufania lub czucia się pewnie w obecności innych.

Niewrażliwy(a) na słabość innych.

Ryzykujesz też, że: Twoje życiowe przedsięwzięcia będą kończyły się niepowodzeniem / Twoje relacje z innymi ludźmi będą nieudane.

W co wierzą ludzie, którzy nie przyjęli osobistej odpowiedzialności?

To nie moja wina, jestem, jaki(a) jestem.

Nie prosiłem(łam) się na ten świat.

Jak już mnie macie, to co zamierzacie ze mną z zrobić?

Chcę żebyś to za mnie naprawił(a).

Życie jest niesprawiedliwe! Nie ma sensu próbować przejąć kontrole nad moim życiem.

Po co żyć dalej, nie widzę w tym żadnego sensu.

Nie możesz mi pomóc, nikt nie może mi pomóc. Jestem bezużyteczną ofiarą.

Tym razem Bóg wymaga ode mnie zbyt wiele. Nigdy nie będę a stanie sobie z tym poradzić.

Kiedy w końcu skończą się moje problemy? Mam tego wszystkiego dość.

Zatrzymajcie ten świat, chcę wysiąść.

Życie jest takie przygnębiające. Gdyby tylko mi się poszczęściło i urodził(a)bym się w zdrowszej rodzinie, chodził(a) do lepszej szkoły, dostał(a) lepszą pracę itp.

Jak możesz mówić, że jestem odpowiedzialny(a) za to, co stanie się ze mną w przyszłości? To los, szczęście, polityka, chciwość, zazdrość, żli i zawistni ludzie, i inne negatywne rzeczy mają większy wpływ na moją przyszłą postawę niż ja.

Jak mogę być szczęśliwy(a), widząc jak złe było moje życie?

To moi rodzice zrobili ze mnie człowieka, którym teraz jestem.

Problemy w mojej rodzinie miały wpływ na to, kim jestem i kim będę; nic nie mogę zrobić, żeby to zmienić.

Rasizm, bigoteria, uprzedzenia, seksizm, dyskryminacja wiekowa i ograniczenia innych stoją mi na drodze do stania się tym, kim naprawdę chcę się stać.

Nie ważne jak ciężko będę pracować, nigdy się nie wybiję.

Musisz zaakceptować wyrok losu.

Jestem kim jestem, nikt mnie nie zmieni.

Nikt nie ma prawa mówić, że jestem szalony(a), w depresji czy niezrównoważony(a) ani próbować mnie zmienić.

Jakich terminów używa się do określania ludzi, którzy nie przyjęli osobistej odpowiedzialności?

Męczennicy, użalający się nad sobą, w depresji, ofiary losu, zrezygnowani, chronicznie źli, osobowości zależne, zrzędy, osobowości nałogowca, obwiniający innych, uparci, niezrównoważeni, zacięci, bojaźliwi, pesymiści, przybici, umyślowo rozchwiani, wrogo usposobieni, agresywni, nieodpowiedzialni, słabi, pełni poczucia winy, niechętni do pomocy, pasywni, niepewni, znerwicowani, opętani obsesją, zagubieni.

Jakie rodzaje zachowań należy rozwinąć, aby móc przyjąć osobistą odpowiedzialność? Aby przyjąć osobistą odpowiedzialność należy rozwinąć umiejętności:

Szukania i akceptowania udzielanej nam pomocy.

Bycia otwartym na nowe pomysły i idee dotyczące życia i kondycji ludzkiej.

Odrzucenia irracjonalnych przekonań i przezwyciężenia lęków.

Pozytywnej afirmacji siebie.

Uznania, że jesteś wyłącznym determinantem swoich życiowych decyzji.

Uznania, że to ty decydujesz, w jaki sposób reagujesz na ludzi, działania i zdarzenia w twoim życiu.

Pozbycia się złości, strachu, winy, nieufności i niepewności.

Podejmowania ryzyka i narażenia się na zmiany i rozwój w życiu.

Zdjęcia maski zachowania, za którą ukrywasz swoją niską samoocenę.

Przeorganizowania swoich priorytetów i celów.

Zdania sobie sprawy z tego, że to ty decydujesz, w jakim kierunku zmierza twoje życie.

Jakie są kroki do przyjęcia osobistej odpowiedzialności?

Krok 1: Aby zdecydować, czy masz problemy z przyjęciem osobistej odpowiedzialności odpowiedź na poniższe pytania:

- a. Jak często twierdzisz, że inni zdecydowali o tym, kim jesteś dzisiaj?
- b. Jak łatwo przychodzi ci zaakceptowanie, że jesteś odpowiedzialny(a) za wybory podejmowane w twoim życiu?
- c. Jak łatwo jest ci uwierzyć w to, że to ty decydujesz, w jakim kierunku zmierza twoje życie?
- d. Jak łatwo jest ci obwiniać innych o to, kim jesteś dzisiaj?
- e. Za jakimi maskami ukrywasz się, aby uniknąć przyjęcia osobistej odpowiedzialności?
- f. Czy myślisz racjonalnie o tym, jaką rolę odegrałeś(łaś) w procesie stawania się tym, kim jesteś dzisiaj?
- g. Jak łatwo jest ci przyznać się do winy lub do popełnionych błędów?
- h. Jak łatwo przychodzi ci zaakceptowanie tego, że to ty decydujesz o swoich uczuciach dotyczących negatywnych wydarzeń?
- i. Jak łatwo jest ci polegać jedynie na swojej akceptacji, afirmacji i aprobacie dla samego(samej) siebie?
- j. Jak chętnie akceptujesz siebie jako jedyny wyznacznik zdrowia twojej samooceny?
- k. Jak często użalał się nad sobą?
- l. Jak łatwo jest ci pozbyć się poczucia winy, jeśli przestajesz ratować innych ludzi w twoim życiu?
- m. Jak chętnie podejmujesz działania profilaktyczne zapewniające twoje zdrowie fizyczne i emocjonalne?
- n. Z jakim powodzeniem praktykujesz w swoim życiu autoafirmację?
- o. Z jakim powodzeniem pracujesz nad pozbyciem się złości, aby rozwijać się dalej w swoim życiu?

Krok 2: Oceń siebie, w skali od 1 do 5, co do poziomu osobistej odpowiedzialności jaki przyjmujesz w każdej wymienionej dziedzinie: (Używając następującej skali)

1 = zawsze nieodpowiedzialny(a)

- 2 = zazwyczaj nieodpowiedzialny(a)
3 = nieodpowiedzialność zrównoważona z odpowiedzialnością (neutralna)
4 = zazwyczaj odpowiedzialny(a)
5 = zawsze odpowiedzialny(a)

Ocenianie Dziedzin Życia:

- a. podejmowanie środków zapobiegawczych i ochronnych mających na celu zapewnienie zdrowia fizycznego.
- b. podejmowanie środków zapobiegawczych i ochronnych mających na celu zapewnienie zdrowia psychicznego.
- c. kontrola nad wagą i nadmiernym objadaniem się.
- d. rzucanie palenia, nadmiernego picia i używania narkotyków.
- e. kontrolowanie nadmiernego uprawiania hazardu, zakupów, zachowań seksualnych
- f. kontrolowanie pracoholizmu
- g. podejmowanie środków zapobiegawczych i ochronnych mających na celu zapewnienie zdrowych relacji z innymi.
- h. podejmowanie kroków niezbędnych do przezwycięzania obecnych problemów.
- i. podejmowanie kroków chroniących przed krzywdą wynikającą z ratowania innych.
- j. kontrolowanie czasu, kontrolowanie stresu w życiu, przezwycięzanie lęków, i przeciwdziałanie wypaleniu.

Punktacja: 3 lub mniej punktów w jakiegokolwiek dziedzynie wskazuje na to, że musisz przyjąć osobistą odpowiedzialność.

Krok 3: Rozpoznaj swoje przekonania, które uniemożliwiają przyjęcie odpowiedzialności za siebie. Rozwiń nowe, racjonalne przekonania, które pomogą ci przyjąć odpowiedzialność za siebie.

Krok 4: Teraz jesteś już gotowy(a) żeby ustalić plan działania. Dla każdej dziedziny twojego życia wyznacz narzędzia, których użyjesz do przyjęcia osobistej odpowiedzialności.

TRÓJKĄT DRAMATYCZNY

Być może uczyłeś(łaś) się o "Trójkącie Dramatycznym" Karpmana w szkole. Jest to jedna z podstawowych teorii w psychologii, wyjaśniająca dysfunkcyjne wzorce blokujące nas w życiu. „Oblicza Ofiary” (“Faces of the Victim”) Lynne Forrest są jednym z najlepszych objaśnień Trójkąta Dramatycznego online. Bardzo polecam ten artykuł, jeśli teorie te nie są ci znane, lub jeśli chcesz dowiedzieć się o nich czegoś więcej.

Jako terapeuci wybieramy też zawód, żeby pomagać. Myślimy, że będziemy lepiej realizować siebie pomagając innym. Jest też jednak ciemna strona pomagania – pomagamy innym, aby zaspokoić naszą potrzebę czucia się potrzebnym. Jeśli będziemy próbować zaspokoić nasze potrzeby dzięki naszym klientom, szybko odczujemy wypalenie lub niespełnienie. W ten sposób wchodzimy w trójkąt, starając się, aby nasze potrzeby były zaspokojone, poprzez odgrywanie różnych „dramatów” lub ról. Jest to zwykle proces nieświadomy, dopóki nie podejmiemy wysiłku, aby go sobie uświadomić.

Wszystkich tych ról uczymy się we wczesnym dzieciństwie od naszych rodzin, nauczycieli i wczesnych przeżyć. Nawet najprostsze rzeczy mogą być przyczyną traumy, która sprawia, że wierzymy, iż nie jesteśmy wystarczająco dobrzy lub mądrzy.

Wybawca

Jako terapeuci jesteśmy narażeni na ryzyko wpadnięcia w rolę Wybawcy. Klienci zwracają się do nas, kiedy cierpią ból, lub są w dużym stresie. Często oczekują od nas, że przyniesiemy im ulgę w bólu. Oczekuje się od nas „wybawienia” innych od bólu. Łapiemy się na naprawianiu, udzielaniu rad i uważaniu się za ekspertów. Nie czujemy się komfortowo, kiedy inni cierpią ból. Doszkalamy się, aby ciągle poznawać nowe metody uśmierzania bólu. Często czujemy się odpowiedzialni za ból innych. Jako wybawcy unikamy przyznawania się do naszej własnej słabości, więc szukamy innych słabych ludzi, którymi moglibyśmy się zajmować. Czujemy się bezpiecznie pozwalając innym pozostać w pozycji ofiary. Czujemy się z nimi bardziej związani, kiedy ich ratujemy, jednak w rzeczywistości ten stan trwa bardzo krótko. Staje się to uzależnieniem podobnym do uzależnienia od słodkiego smaku czekolady, który odczuwamy tylko przez chwilę. Nasza potrzeba dawania dobrych rad ma na celu polepszenie naszego samopoczucia. Jest to mechanizm obronny, który, poprzez unikanie wyrażania naszych potrzeb i uczuć, w rzeczywistości jeszcze bardziej oddziela nas od innych. Nasza potrzeba uznania, przynależności i uwagi zmusza nas do poszukiwania ludzi, którzy ją zaspokoją.

Osoba staje się Wybawcą, kiedy:

Robi coś, czego nie chce, na przykład pracuje po godzinach, albo nie robi przerw, żeby mieć czas dla dodatkowego klienta.

Robi coś, czego się od niej nie wymaga, na przykład daje rady dotyczące odżywiania, lub inne porady zdrowotne.

Robi coś, czego tak naprawdę nie powinna robić, na przykład na przykład daje rady dotyczące odżywiania.

Wykonuje więcej niż 50% swojej pracy dając wciąż więcej i więcej, w końcu dochodząc do poczucia, że nikt jej nie docenia.

Bardzo często wybawcy twierdzą, że robią coś tylko dlatego, że im na tym zależy. W ten sposób próbują sobie ulżyć i uzasadnić to, że ciągle ratują innych.

Sposobem wyjścia z roli wybawcy jest wzięcie odpowiedzialności za swoje własne uczucia. Co sprawia, że, gdy ktoś opowiada ci o swoim bólu lub problemie, sekundę potem pragniesz wtrącić się ze swoją dobrą radą, albo podzielić się swoją historią?

Czy jesteś w stanie poradzić sobie z własnym bólem i własną historią, i nie przywoływać ich w odpowiedzi na cierpienie klienta? Wzięcie odpowiedzialności polega bardziej na naszej zdolności odpowiedzenia osobie niż na reakcji. Często jest to trudny proces.

Ofiara

Jesteśmy Ofiarami wtedy, gdy nie bierzemy za siebie odpowiedzialności. Kiedy ignorujemy nasze uczucia i potrzeby, wpadamy w pułapkę ofiary. Często czujemy się przytłoczeni przez nasze uczucia lub nawet na nie niewrażliwi.

Są Ofiary, które mówią rzeczy w rodzaju:

" Zrobiłem(łam) co w mojej mocy, aby rozwinąć moją praktykę, ale nic nie wychodzi."

„Moja praktyka rozwija się w tej chwili wolno z powodów ekonomicznych."

Zrzucamy winę za nasze niepowodzenia na czynniki, nad którymi nie mamy kontroli. Czujemy się beznadziejni, bezsilni i wiecznie się uskarżamy. Takie przekonania ofiary sprawiają, że powtarzamy wciąż te same błędy, dopóki nie wypadniemy z interesu, nie znajdziemy sobie nowego zawodu albo nie podejmiemy do sprawy poważnie.

Ofiary są często ratowane przez Wybawców - matkę, która jest zawsze męczennicą i robi wszystko dla dziecka uważając, że jest ono zbyt bezradne, by zrobić coś samodzielnie. Ponieważ Wybawcy przyjmowali odpowiedzialność za innych, pozostawia to Ofiary niezdolne do wzięcia odpowiedzialności za siebie.

Przeciwieństwem roli Ofiary, lub wyjściem z niej, jest również przyjęcia odpowiedzialności i zaprzestanie obwiniania innych ludzi lub zdarzeń.

Oprawca

Oprawca ma potrzebę ciągłego poczucia bycia ważnym i słusznym. Oceniamy i krytykujemy innych ludzi, aby poczuć się lepiej. Często jesteśmy nieświadomi naszej własnej mocy. Mówienie źle o innych sprawia, że sami czujemy się ważniejsi i silniejsi. Osądzając i krytykując, odseparowujemy się od innych. Często krytykujemy klientów, którzy nie wykonują ćwiczeń albo nie stosują się do naszych zaleceń. Uważamy, że wiemy więcej niż lekarze. Często myślimy „to wszystko twoja wina”. Odczuwamy nieustanną potrzebę, aby zawsze mieć rację.

Oprawcy przyjmują tę rolę również przeciw samym sobie. Krytykujemy samych siebie, jeśli coś się nam nie uda. Surowo się oceniamy i obwiniamy. Czujemy się w obowiązku dawać pomocne rady, nawet gdy się od nas tego nie wymaga.

Klienci mogą stać się Oprawcami, kiedy nie uda nam się ich wyleczyć lub ulżyć im w bólu.

Carl Jung twierdzi "To, czego nie jesteśmy świadomi, staje się naszym fatum." Kiedy ukrywamy się pod rolami Ofiary, Wybawcy, czy Prześladowcy, często nieświadomie kreujemy to, jakimi chcemy siebie widzieć. Wzór ten będzie się powtarzał, dopóki nie uświadomimy go sobie i nie wprowadzimy zmian. Kiedy znajdujemy siebie w trójkącie dramatycznym, wskazuje to, że naruszone zostały pewne granice. Nasze granice są tym, co daje nam jasność. Utrzymywanie kontaktu z naszymi historiami daje nam jasność. Innymi rzeczami pomagającymi nam w rozwoju są: ćwiczenia duchowe i skupienie.

Wychodzenie z trójkąta dramatycznego zaczyna się od uświadomienia sobie, że wszyscy jesteśmy w nim równi. Często uświadomienie sobie i zaakceptowanie naszych ról jest bardzo trudne i poniżające.

Jeśli możemy zrozumieć nasze role w pomaganiu innym (naszym klientom), sami zrozumiemy lepiej nasze potrzeby. Często, jako terapeuci, nie jesteśmy świadomi naszych potrzeb, ale wyraźniej możemy dostrzegać

potrzeby innych (albo tak się nam zdaje). Odkładamy na bok nasze potrzeby, aby pomagać innym. Uświadomienie sobie naszych potrzeb jest niezbędne w wychodzeniu z trójkąta. Musimy nauczyć się brać odpowiedzialność za nasze potrzeby. Nasze uczucia są kluczem do nauczenia się brania odpowiedzialności za nasze czyny. Nasze uczucia mówią nam, czego potrzebujemy. Jeśli mamy poczucie beznadziei, złości, bezradności, często pod tym uczuciami kryje się jakaś potrzeba. Kiedy zdamy sobie sprawę, czego potrzebujemy, i w jaki sposób możemy to osiągnąć, cały trójkąt się rozpada.

Tłumaczenie dla www.analizatransakcyjna.pl , oryginał autorstwa Dr J. J. Messina, dr C. M. Messina pochodzi z www.coping.org/growth/accept.htm , kwiecień 2008 (P. Pajer)

© 2006 - 2010 Analiza Transakcyjna.pl

Wszystkie teksty i ilustracje zawarte stronie AnalizaTransakcyjna.pl chronione są prawem autorskim i innymi prawami własności intelektualnej. Przypadki niedozwolonego wykorzystywania lub kopiowania treści strony, oraz wykorzystywania treści strony w sposób niezgodny z niniejszymi postanowieniami stanowią naruszenie praw autorskich i innych praw własności, a także prawa cywilnego i karnego. Nie wolno wykorzystywać żadnych elementów zawartości serwisu w sposób, który naruszałby prawa autorskie lub inne prawa własności. Zawartość serwisu nie może być kopiowana, reprodukowana, sprzedawana ani publikowana bez pisemnej zgody autorów tekstów. Wyłączne prawo do korzystania z treści w formacie przedstawionym na stronie posiada AnalizaTransakcyjna.pl. Podstawa prawna: Art.115 i nast. Ustawy o prawie autorskim