**Korlátozó hiedelmeink**

Korlátozó hiedelmeink tudattalanul gátolnak abban, hogy megvalósítsuk amire vágyunk. Ezeket a hiedelmeket gyermekkortól kezdve tanuljuk, szívjuk magunkba a hasznos és pozitív információk, tapasztalások mellett.

„Kutyából nem lesz szalonna”; „Boys don’t cry”; „Nem szeretlek, amikor rossz vagy”; „Most már túl késő változtatni”; „Semmi nincs ingyen / Meg lesz ennek a böjtje” – ismerős kifejezések?

Az óvatosságra ösztökélő intelmek mellett ezek is szép lassan beépülnek, majd akadályozhatnak abban, hogy kibontakoztassuk tehetségünket, megélhessük vágyainkat. Például a „Szedd össze magad, ezt igazán gyerekjáték megcsinálni” elvárás hiedelemként beépülhet úgy, mint „Mindent egyedül kell megoldjak, nem kérhetek segítséget. Ha segítséget kérek, alkalmatlannak fogok tűnni”.

Korlátozó hiedelmeink lehetnek saját magunkkal, vagy a világgal, a többi emberrel kapcsolatban. Ám lehetőségünk van megengedni magunknak, hogy túllépjünk ezeken a korlátainkon.

Ahogy Edith Eva Eger írja A döntés című könyvében: „Mindig két világom van. Az, amelyiket én választottam és az, amilyet megtagadok, de az engedélyem nélkül is benyomakodik az életembe.”

Az érzéseink a mi érzéseink, akkor is, ha mások tettei vagy szavai váltják ki őket. Szabadságunk, lehetőségünk van eldönteni, hogy ezekhez a történésekhez hogyan viszonyulunk, azokra hogy reagálunk.

Ennek felismerése azzal a felelősséggel is jár, hogy mi magunk döntjük el milyennek látjuk, éljük meg a világot. E szellemben a negatívként megélt történések ránk tett hatásáért mást okolni bár sokszor kényelmes, de nem célszerű. Negatív hiedelmeinkkel sodródás helyett is ajánlatos tudatosan közelítenünk feléjük.

Érdemes megvizsgálni, hogy a megszokásból kilépve tekinthetünk-e ezekre az eseményekre más szemszögből. Biztos, hogy valódi problémával állunk szemben és az a mi problémánk? Látunk-e ezekben a helyzetekben, tehetünk-e velük valami építőt, előre vivőt? Valós a külső korlát, amit oly fojtónak érzünk, vagy egy belső korlátra találtunk? Miért ragaszkodunk ehhez a hiedelemhez, mit tesz ez lehetővé nekünk? Milyen lenne az életünk e hiedelem nélkül?

Ha felismerjük és megértjük ezeket az automatikus negatív gondolatainkat, lehetőségünk van azokat racionális, adaptív gondolatokkal helyettesíteni, átkeretezni.

Így megélhetjük azon szabadságunkat, hogy mi döntjük el mihez kezdünk korlátozó hiedelmeinkkel. Kitartó és tudatos munkával felszámíthatjuk ezen blokkjainkat, kiegyensúlyozottabbá és felszabadultabbá válhatunk.

Ehhez nyújt praktikus segítséget a következő gyakorlatsor.

A táblázat a negatív hiedelmek 10 típusát mutatja be, példákkal. Azok beazonosítása az első lépés a változtatás felé. Az utolsó oszlopba írhatod saját, hasonló karakterisztikájú hiedelmeidet.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Típus | Jellemzője | Példa | Saját példám |
| Minden vagy semmi, abszolutista gondolkodás | A dolgokat fekete-fehérben, végletesen látás, a többi lehetőség figyelmen kívül hagyása | „Péter vagy jól megoldja a feladatot, vagy sehogy.” |   |
| Tetszés szerinti következtetés | Tények figyelmen kívül hagyása | „Ma nem csörgött a telefonom. Biztos nem vettek fel az állásra.” |   |
| Nagyítás, kicsinyítés | Egy helyzet indokolatlan felnagyítása vagy lekicsinyítése. | ” Nem ér rá a barátom, nem vagyok fontos neki.” |   |
| Személyes felelősség keresése | Felelősség vállalása olyan dolgokért, ami személyes hatáskörön kívül van | „Miattam nem írtad meg a beadandó esszédet.” |   |
| A pozitív figyelmen kívül hagyása | Negatívum keresése pozitív történésekben, vagy pozitív eredmények negatívként szemlélése | „Csak azért ilyen kedves, hogy aláírjuk a szerződést.”„Mindenki kapott oklevelet, úgyhogy ez nem jelent semmit.” |   |
| Általánosítás | Általános következtetések levonása egyedi esetek alapján. A soha, mindig, senki, mindenki használata. | „Soha nem értesz egyet velem.”„Elkéstem, mert mindig rosszul bánok az idővel.” |   |
| Általános ítélkezés | Lekicsinylő, negatív címkék használata | „Rita teljesen alkalmatlan mindenre.” |   |
| Morális parancsolat | Szigorú szabályrendszer arra, hogy kellene másoknak és magunknak viselkednünk. A kell szó túlzott használata. | „A tervekhez ragaszkodni kell.” |   |
| Érzelmi érvelés | Érzelmekkel indokolni gondolatokat, történéseket | „Izgultam, és ezért sikerült rosszul a prezentáció.” |   |
| Katasztrófizálás, vagy jövendőmondás | Negatív részlet felnagyítása és kivetítése | „Vasárnap délután kiment a bokám, így az egész hétvége rémes volt.” |   |

Korlátozó hiedelmeink ritkán racionálisak vagy alapulnak tényeken. Az ezzel való konfrontálásuk hasznos lépés átkeretezésükhöz.

Kiválaszthatod egy saját kedvenc negatív hiedelmedet, a kérdések segítenek megvizsgálni azt.

|  |
| --- |
|  |
| Hiedelmem: „ … |
| Van bármi egyéb nézőpont, ahonnan rátekinthetek erre a helyzetre vagy személyre? Van bármilyen adat vagy tény, ami alternatív magyarázatot támaszthat alá? |
|   |
| Milyen konkrét bizonyítékom van arra, hogy a negatív hiedelmem igaz? |
|   |
| Ha a korlátozó hiedelmem igaz, mi a legrosszabb, ami történhet? |
|   |
| Ha ez megvalósul, hogy birkózhatok meg a helyzettel? |
|   |
| Milyen következményei lehetnek, ha kétely nélkül elhiszem a korlátozó hiedelmem? |
|   |
| Mi az előnye, illetve hátránya ennek a hiedelemnek a számomra? |
|   |
| Mit tudnék ehelyett mondani/gondolni, ami pontosabban leírja a helyzetet és jobban támogatja céljaim elérését? (átkeretezett gondolat) |
|   |

Források:

E.E. Eger A döntés; Positive Psychology.com; Seph Fontane Pennock ; GROW Group Karrier coaching képzés – Kognitív átkeretezés gyakorlat