

ELUTASÍTOTTSÁG, SZÉGYEN, HAMIS ÉN-KÉP

Belső szükséglet: értékes, elfogadásra méltó emberként látni magamat

AZ ÉLET ÜZENETEI (torz tükrök) – az élettörténetből kiderülhet

- nyílt elutasítás: eltaszítás, bántalmazás (testi, lelki, szexuális, szellemi), válás, kirúgnak, megalázás, gúnyolódás, kiközösítés, stb.....
- rejtett elutasítás: túlzott hibáztatás, túlzott engedékenységek, túlvédelmezés, másik neműt vártak, a szeretet nincs kimutatva, szülői távollét, szülő halála, válás, összehasonlítgatás, TELJESÍTMÉNYEN ALAPULÓ ELFOGADÁS

FORRÁSOK: – meghatározó személyek: szülők, tanárok, barátok, iskolatársak, házastárs, rokon, gyermek, erőszakos emberek, társadalmi környezet, munkahelyi környezet, gyülekezet.

- KULCSA: – ELHISZEM (ha részben is) AZ ÜZENETET – tényleg rossz vagyok: másodrendű, selejt, javíthatatlan, értéktelen, csódtömeg, alkalmatlan, tehetetlen, csak bajnak vagyok, mindent elrontok
- ezt abszolút igazságnak fogom fel
 - elhiszem, hogy Isten is ilyennek lát (ha van) – hamis Isten kép
 - kiképző őrmester
 - tehetetlen vénember
 - megközelíthetetlen, személytelen kőszobor
 - kérlelhetetlen ítélőbíró

AZ ÜZENETEKRE NEM TEHETEK – áldozat vagyok

AMIT ELHITTEM AZ MÁR AZ ÉN FELELŐSSÉGEM – részes is vagyok.

Ez a reménység kulcsa – amit a gondolkodásodban felépítettél rosszul, felépítheted jól Isten kegyelmével

A SZÉGYEN-KÖZPONTÚ ÉLET JELLEMZŐI (nem feltétlen mindegyik)

Önmagával szemben

- tényektől független meggyőződés – rossz vagyok
- teljesítményközpontúság – az mondja meg, mit érzek
- nem ismeri magát – szükségletem, véleményem, kétségem nem lehet
- nincs tisztában valós érzelmével
- bálványimádás, készítés – mások elfogadásától függ
- erős aggodalom – elég jól teljesítek-e
- sérült – nem oldja meg problémáját, mert nem meri vállalni
- fáradt – teljesítményközpontúság, perfekcionizmus, színlelés miatt

Másokkal szemben

- nincsenek helyes személyi "határai" – önálló vélemény, egyet nem értés, magánszféra
- szuperérzéken "radar" – mit várnak el tőlem
- magányosság – nem tartozom sehova – félek a közelségtől
- nem érzi mi a "normális" – íratlan szabályok, felszín a fontos, nem hibázhatok
- nehéz bízni az emberekben – szeretetet elfogadni
- fél, hogy eltaszítják

A gondolkodás torzulásai ("szégyen-szűrő")

- hajlamos semleges üzenetet is vádként felfogni
- negatív monológ – önvád, keserű életszemlélet

- nem követhet el hibát (legalábbis nem vallhatja be)
- túlzott felelősségérzet
- mártírként feláldozza érdekeit
- egészséges értékelés gondot okoz

Viselkedés torzulásai

- rosszul állít fel "határokat"
- áldozatot csinál magából
- "rejtjelezve" beszél – lehetőség a visszavonulásra
- a feszültség káros hatásai
- nem tud felszabadulni, élvezni valamit – csak büntudattal
- ellentmondásos, végletes viselkedés, vonzás-taszítás
- gond az ajándékkal – nem tud jól adni és elfogadni
- sikereit "elszabotálja"
- halogatja a munka befejezését
- görcsösen birtokolni akar a kapcsolatokban
- IRÁNYÍTÁS – kedvére tesz bármi áron (lábtörő, bohóc, kedves fickó)
 - fölé kerülök bármi áron (dac, lázadás, agresszió, uralkodás)
- VÉGÜL – FELADOM – felelőtlen életmód, szenvedélybetegség