

Życiowe pułapki, które

dużo

kosztują

Beata Połomska

DLACZEGO NIE MOGĘ SIĘ ZMIENIĆ?

Wielu z nas pragnie dobrych zmian w swoim życiu. Czasami jednak nawet wtedy, gdy wkładamy wiele wysiłku w próbę zmiany, upragnione efekty nie nadchodzą. I może jako ludzie wierzący w Boga całe lata już spędziliśmy na studiowaniu Bożego Słowa. Może uczestniczyliśmy w wielu wspaniałych konferencjach i przeczytaliśmy tomy mądrych książek, w nadziei na zmianę. Jednak mimo to możemy mieć przeświadczenie, że głęboko w środku pozostajemy tymi samymi niezmiennymi osobami lub przemienionymi tylko powierzchownie. Zadajemy sobie wówczas pytania: „Co jest ze mną nie tak?”, „Dlaczego nie mogę się zmienić?”. Gdy nie znajdujemy odpowiedzi, może pojawić się w nas rozczarowanie i zniechęcenie. Zniechęcenie może narastać, kiedy widzimy wokół

siebie innych, promiennych ludzi, wzrastających na naszych oczach w miłości, mądrości i Bożej mocy.

SCHEMATY MYŚLOWE

Schematy myślowe są jedną z głównych przyczyn takiego stanu. Mogą być głęboko ukryte w nas, jak chociażby negatywne przekonania o sobie. To schematy myślowe, których często nie jesteśmy świadomi, a w które wpadamy jak w życiowe pułapki. Przykładem takich schematów mogą być kłamliwe myśli, typu: „Jestem do niczego”, „Nie pasuję” czy „Nikomuna mnie nie zależy”. Powtarzane przez nas wielokrotnie w życiu, wykazują tendencję do utrwalania się w postaci negatywnych wzorców myślowych. Schematy mają potężny wpływ na nasze życie. Gdy co jakiś czas dochodzą one do głosu w naszym umyśle, są jak silny impuls, intensywnie popychający nasze myśli, uczucia

i zachowania w niewłaściwym kierunku. Zostały również zapisane bardzo głęboko w naszym sercu jako życiowe przesłania. Są one silne oraz trwałe i niestety - często przez nas nieuświadomione. To właśnie schematy myślowe w dużym stopniu determinują sposób, w jaki myślimy, czujemy i zachowujemy się. A także, w jaki sposób odnosimy się do siebie, do innych oraz do samego Boga. Schematy myślowe mogą zniekształcić bądź zagłuszyć w nas, ludziach wierzących, Bożą Prawdę, która przynosi wolność.

Pan Jezus wypowiedział słowa ostrzeżenia: (...) *Każde królestwo, wewnętrznie skłócone, pustoszeje. I żadne miasto ani dom, wewnętrznie skłócony, nie ostoi się.* (Ew. Mt.12:25, BT). Słowa te możemy odnieść także do naszych myśli. Gdy należymy do Chrystusa, jesteśmy **domem**, świątynią, w której mieszka Święty Duch. Gdy

dodatkową przeszkodę na drodze do oczekiwanych zmian. Zazwyczaj na co dzień nie zdajemy sobie jednak z nich sprawy i nie zauważamy ich, chociaż mają na nas niszczący wpływ.

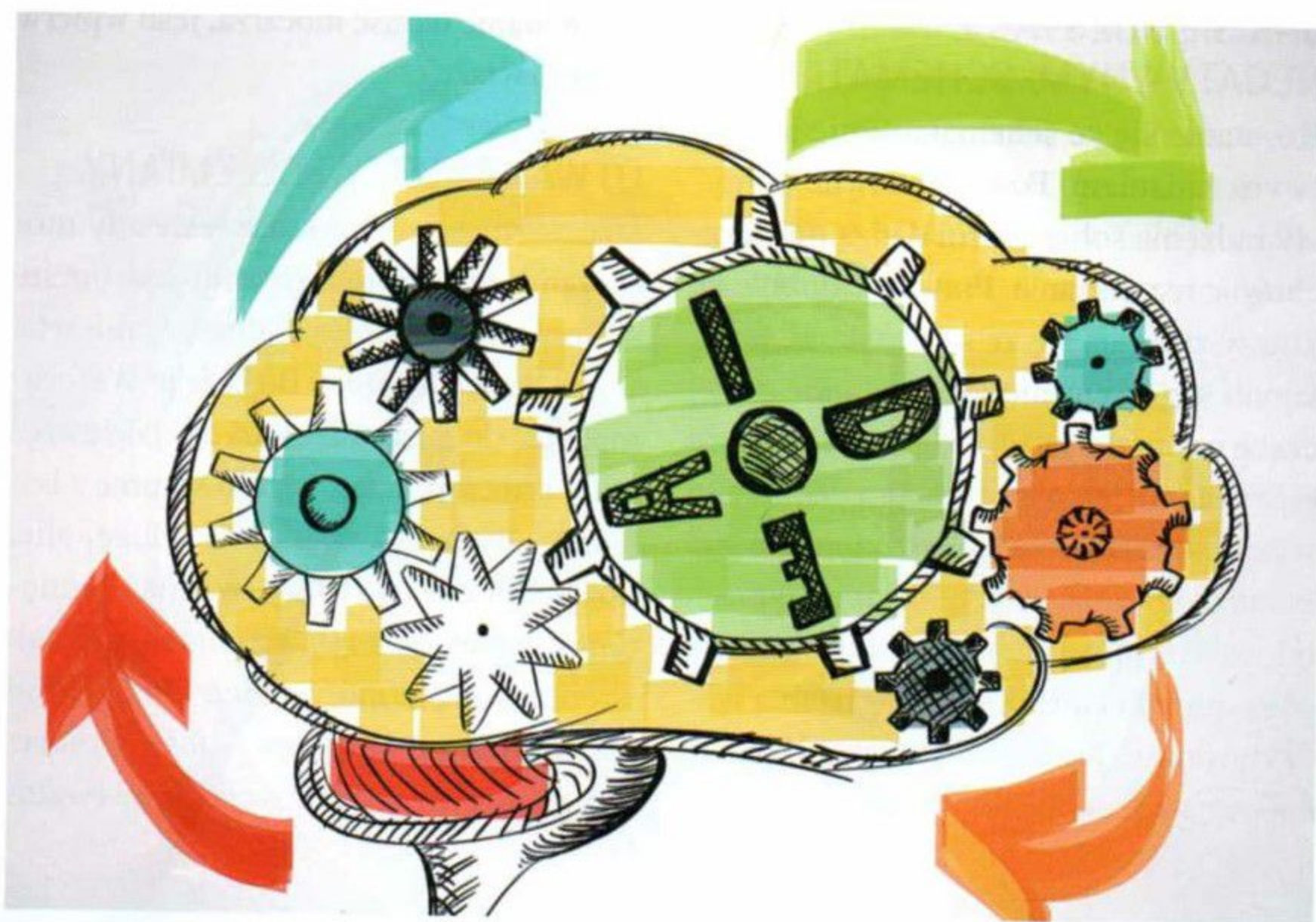
SKĄD SIĘ WZIĘŁY NASZE SCHEMATY?

Najczęściej te negatywne schematy zaczynają się tworzyć w naszym umyśle w okresie wczesnego dzieciństwa (nawet około 3 roku życia). Zawsze powiązane są one z bolesnymi doświadczeniami i trudnymi relacjami.

Wiele czynników w dzieciństwie mogło przyczynić się do ich powstawania i rozwoju, np. nasz temperament czy

rozsądnych ograniczeń. Warto podkreślić, że dla naszego prawidłowego rozwoju nie potrzebujemy idealnych warunków, ale jedynie takich, w których nasze podstawowe potrzeby zostaną zaspokojone. To, co w dzieciństwie słyszeliśmy na swój temat od osób dla nas ważnych, zostało zapamiętane przez nas w postaci różnych przekonań i przesłań, np. „Nie bądź leniwy”, „Co za guzdrała z ciebie” czy „Nigdy się tego nie nauczysz! W naszym umyśle zapisane zostały także nasze odczucia i reakcje na to, co usłyszeliśmy. Mogliśmy jako dzieci reagować strachem, buntem, bezradnością lub wycofaniem.

I gdy jako osoby dorosłe znajdujemy się w okolicznościach przypominających ja-



em we własnym domu nasze myśli
ocą się z sobą, jesteśmy poważnie za-
żeni! Bo nasze myśli mogą być z jed-
strony przepełnione Słowem Bożym,
drugiej – kłamstwami, dyktowany-
przez negatywne schematy. I gdy na-
myśli kłócą się z sobą, toczy się we-
ętrzna walka o nasz umysł, często cał-
wicie poza naszą wiedzą i kontrolą.
łównie wtedy wielokrotnie wpadamy
pułapki własnych schematów myślo-
ch. A te schematy walczą o przetrwa-
w nas ze wszystkich sił. Niszczą nas,
aniczają i utrudniają nam drogę do
rych zmian. Mogą zamęczać nas ob-
ami złych wspomnień lub przerażać
jami przyszłości. Mogą przypominać
n o przeszłych porażkach i rozczaro-
niach. Mogą zadręczać nas na wiele
nych sposobów. Ponadto, zwykle zwią-
e są z nimi nieprzyjemne reakcje fizjo-
czne i bolesne uczucia. Stanowią one

środowisko. Ale najistotniejszym z nich
była nasza rodzina (głównie rodzice),
a w późniejszym okresie również i ró-
wieśnicy.

Schematy kształtują się głównie wtedy,
gdy najbliższe otoczenie dziecka popeł-
nia błędy i nie zaspokaja podstawowych
jego potrzeb, do których zaliczamy: po-
trzebę bezpieczeństwa, bliskości, warto-
ści, autonomii, autoekspresji i stawiania

kąs sytuację z dzieciństwa, możemy nie-
świadomie zareagować podobnie jak wte-
dy, gdy byliśmy dziećmi. Często sponta-
nicznie i niedojrzale. A to oznacza, że je-
steśmy w psychologicznej pułapce! Rów-
nież kiedy jako osoby dorosłe oceniamy
siebie, swoje życie czy życie innych, kie-
rując się tymi samymi krytycznymi prze-
słankami, które słyszeliśmy w dzieciń-
stwie, jesteśmy więźniami psychologicz-

nej pułapki! Jest to niewątpliwie duża blokada i wielka przeszkoda na drodze do dobrych zmian!

Prawdziwe zmiany i uwolnienie od schematów (życiowych pułapek) są możliwe, gdy:

- ➔ spróbujemy je odkryć,
- ➔ poznamy własne nieskuteczne sposoby radzenia sobie z nimi,
- ➔ rozpoznamy, w jaki sposób kolejne wydarzenia życiowe obecnie podtrzymują i wzmacniają te schematy,
- ➔ dotrzemy do genezy schematów i przebaczymy winowajcom,
- ➔ zakwestionujemy słuszność schematów,
- ➔ wypracujemy nowe, zdrowe schematy myślenia, opierając się na Bożej prawdzie.

JAK SIĘ ROZSTAĆ Z NEGATYWNYMI SCHEMATAMI?

Rozstanie się ze schematami nie jest łatwym zadaniem. Powierzchowne pomysły radzenia sobie z nimi dadzą powierzchowne rozwiązania. Prawdopodobnie ci, którzy zmagają się ze schematami, przekonali się o tym nieraz. Głębokie, niszczące nas przez lata przekonania, w które wpadaliśmy jak w pułapkę, są jak mocno wyżłobione koleiny, które trudno ominąć. Poradzenie sobie ze schematami wymaga od nas cierpliwości, pokory i oczywiście gotowości do zmierzenia się z trudną rzeczywistością naszego wewnętrznego życia. Ale nade wszystko musimy być goto-

Gdy nasze myśli będą wypełnione Bożą Prawdą, żadne kłamstwo nie może nam zagrozić i powstrzymać przed dobrymi zmianami

wi, by zaufać naszemu Stwórcy, gdy będzie przeprowadzał nas przez cały proces zmian. Pan Jezus wypowiedział w Ewangelii pouczające słowa, w których zawarte jest ostrzeżenie, ale także i wspinała obietnica: *Albo jak może ktoś wejść do domu mocarza i sprzęt mu zagrabic, jeśli mocarza wpierw nie zwiąże? I dopiero wtedy dom jego ograbi.* (Ew. Mt.12;29). Te słowa dotyczyć mogą także naszych umysłów, które niestety da się związać kłamstwami i ograbić z Bożej Prawdy. Jednak żaden złodziej nie jest w stanie okraść mocarza, jeśli wpierw go nie zwiąże.

OTWARTE DRZWI DO ZMIANY

Jako uczniowie Chrystusa jesteśmy mocarzami, nie dlatego, że sami z siebie jesteśmy tacy silni, lecz dlatego, że mieszka w nas Wszechmogący Bóg i Jego Wszechmoc jest do naszej dyspozycji! Jakże często o tym zapominamy! To smutne i bolesne, gdy jesteśmy słabi w Bożej sile, dostępnej dla nas każdego dnia! Pamiętajmy zatem, że dopóki dysponujemy tak wielką mocą, dopóty żaden złodziej nie jest w stanie nas okraść - jeśli wpierw nie zwiąże naszych myśli kłamstwami

(w tym także schematami). Dlatego musimy być czujni i uważni. Gdy nasze myśli będą nieustannie wypełnione i konfrontowane z Bożą Prawdą, żadne kłamstwo nie może nam zagrozić i powstrzymać przed dobrymi zmianami w życiu.

„Otwarte drzwi” - Boży dar dla każdego, kto pragnie oprzeć swoje życie na Bogu i Jego Słowie. Sam Bóg uchyla przed każdym z nas drzwi do dobrych zmian, zapraszając nas słowami: *Znam twoje czyny. Oto postawiłem jako dar przed tobą drzwi otwarte, których nikt nie może zamknąć, bo ty chociaż moc masz znikomą, zachowałeś moje słowo i nie zaparłeś się mego imienia.* (Obj. Jana 3;8, BT). „Otwarte drzwi” to Boży dar dla każdego, kto pragnie oprzeć swoje życie na Bogu i Jego Słowie. To zaproszenie do nowych zadań, z nowymi możliwościami w Jezusie Chrystusie. To także zaproszenie do nowego sposobu myślenia, oczyszczonego z wszelkich destrukcyjnych schematów. Gdy odpowiemy na to zaproszenie twierdząco, Bóg obiecuje, że nikt nie będzie w stanie tych drzwi przed nami zamknąć, nawet gdyby nasze ludzkie możliwości zawodziły czy wydawały się znikome. A to oznacza drogę do prawdziwej wolności od sidła życiowych pułapek. □



Beata Polomska - psycholog, socjolog, założycielka Prywatnej Chrześcijańskiej Poradni Psychologicznej „IMPULS” w Radomiu. Wieloletnia wolontariuszka Telefonu Zaufania. Organizatorka Radomskich Spotkań Kobiet - konferencji psychologicznych opartych na wartościach chrześcijańskich.