

Totul despre nevoia de control



Elena Raluca Vasile

www.psihoterapeut-ralucavasile.ro



INTRODUCERE

Despre nevoia de control

Alaturi de nevoia de competenta si de conectare, nevoia de control formeaza cele trei nevoi psihologice de baza. Fiecare dintre noi ne nastem cu aceste nevoi si toata viata vom cauta sa ni le satisfacem intr-un fel sau altul. Asadar, nevoia de control este o nevoie cat se poate de normala. Avem nevoie sa ne aflam in controlul propriilor decizii, sa putem face alegeri. Să simti ca esti in controlul vieții tale îți conferă o stare de bine și de siguranta.

Problema apare in momentul in care incepi sa folosesti controlul in mod excesiv. Atat in a te controla pe tine cat si in a-i controla pe ceilalti. In literatura de specialitate apare denumirea de “obsedat de control”. A controla inseamna sa domini, sa iti lasi ego-ul sa conduca.

2 tipuri de control

Spuneam mai sus ca existe doua tipuri de control: controlul asupra ta insuti si controlul asupra celorlalti. Controlul asupra ta presupune a-ti controla reactiile, alimentatia, comportamentul, imaginea pe care o afisezi celorlalti. Cu alte cuvinte, nu-ti permiti sa fii tu insuti. Caci, o persoana care isi permite sa fie ea insasi nu se judeca, nu se acuza, se accepta asa cum este, cu bune si cu rele in fiecare moment al vietii sale.

Controlul asupra altora se refera la exercitarea influentei asupra mediului propriu, asupra actiunilor si comportamentelor celorlalti.

Controlul este ca un roller coaster

Controlul nu se refera doar atunci cand ne abtinem de la a face ceva anume sau de a fi intr-un anumit fel ci si atunci cand nu reusim sa ne controlam.

In momentul in care nu reusim sa ne abtinem, apare vinovatia. Incepem sa ne judecam, sa ne controlam, jurandu-ne ca data viitoare nu se va mai repeta . Insa este doar o chestiune de timp pana cand scenariul se va repeta. Cu cat incercam sa ne controlam mai mult, cu atat obtinem contrariul.

Ce ascunde o nevoie excesiva de control?

Obsesia pentru control poate ascunde evenimente traumatice din copilărie, în care persoana s-a simțit neajutorată și neputincioasă sau vulnerabilă. Ca o consecință, acum caută să fie mereu în control în toate aspectele vieții sale. Nevoia de a avea totul sub control este specifică persoanelor anxioase, iar controlul le oferă sentimentul de siguranță și de confort psihic. O nevoie excesivă de control poate apărea și în cazul perfecționistilor.

De asemenea, la baza nevoii excesive de control, stau și cele 5 rani cu care toți ne naștem – rana de abandon, rana de respingere, rana de trădare, de nedreptate și umilire și cele 5 măști aferente acestor rani: masca dependentului, masca fugarului, masca dominatorului, masca rigidului și masca masochistului

CELE 5 RANI SI MASTILE LOR

1. Rana de abandon

1. Masa dependentului

2. Rana de respingere

2. Masca fugarului

3. Rana de tradare

3. Masca dominatorului

4. Rana de nedreptate

4. Masca rigidului

5. Rana de umiliere

5. Masca rigidului

Dintre cele 5 rani, cel mai mult a contribuit la o nevoie excesiva de control rana de tradare si rana de umilire.

Rana de tradare

Rana de tradare apare în relație cu părintele de sex opus atunci când acesta nu își respectă o promisiune, sau îi trădează încrederea copilului. Când copilul începe să experimenteze sentimente de trădare, acesta își creează un mecanism de apărare prin care încearcă să domine pentru a masca ceea ce simte. Această mască de dominator îl ajută să creadă că are control asupra situației. Cum se manifesta nevoia de control în cazul dominatorului:

- persoana respectivă are o nevoie imperioasă de a avea ultimul cuvânt de spus;
- mintind;
- întrerupându-l pe celălalt;
- păstrează răcheta și refuză să mai vorbească cu celălalt;
- vorbind tare, ocupând tot spațiul;
- enervându-se atunci când lucrurile nu-i ies așa cum vrea el;
- culpabilizându-l pe celălalt pentru greselile sale sau când a uitat să facă ceva;

- supraveghindu-l pe celalalt sa faca lucrurile asa cum vrea el;
- ridiculinzandu-l pe celalalt, incercand sa-l schimbe pe celalalt;
- cautand sa intimideze;
- luand decizii in locul celuiilalt, fara sa-i ceara parerea.

Rana de umilire

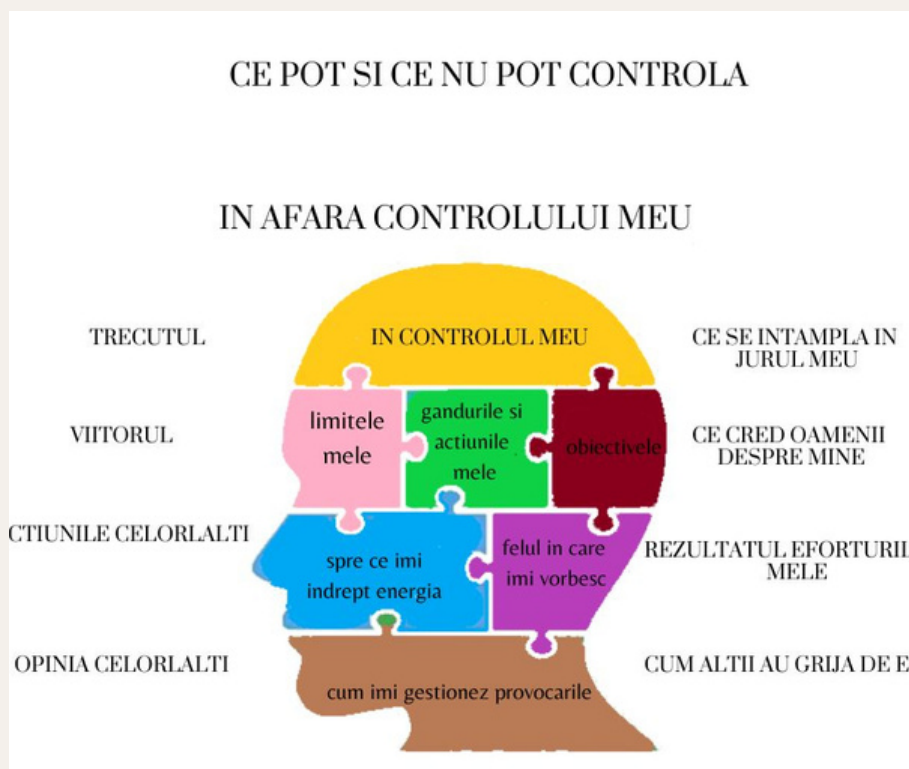
Se dezvoltă de cele mai multe ori în relație cu mama și apare atunci când copilul simte că unuia dintre părinți îi este rușine cu el sau simte teamă că unuia dintre părinți să nu îi fie rușine cu el dacă este murdar sau face vreo obrăznicie. Persoanele care suferă de această rană sunt acele persoane care simt rușine cel mai des. Deoarece atunci când a fost mic copilul s-a simțit controlat de către părinți, lezat, umilit la vârsta adultă va exercita la rândul său control asupra sa. Se va controla extrem de mult astfel încât să nu fie pus din nou în situația de a fi umilit din nou.

Principalele forme de control:

- când se ocupă de nevoile celorlalți mai întâi, uitând de ale sale;
- se lasă doborât fizic sau psihic, fără să spună nimic;
- când își controlează pulsunile fizice;
- când se abține de la o plăcere fizică, de teamă că va fi considerată o femeie ușoară;
- când nu își îndeplinește o plăcere fizică, de teamă că va fi considerat egoist;
- când se abține să spună ceva negativ despre cineva.

CUM GESTIONĂM EFICIENT NEVOIA DE CONTROL

Fa distincția între ceea ce este în controlul tău și ce nu poți controla.



IN AFARA CONTROLULUI NOSTRU

Fa distinctia intre ceea ce este in controlul tau si ce nu poti controla.



***Niciodata nu vom putea controla
trecutul si viitorul***

Foarte putini oameni traiesc cu adevarat in prezent. Multi traiesc fie in trecut, fie in viitor. Cu cat stam mai mult in trecut, in invinovatire cu atat vom stagna. Riscand chiar sa ne imbolnavim. Un trecut nevindecat duce la imposibilitatea de a te bucura de prezent. Fa pace cu trecutul, iarta si mergi mai departe

Traiesti in viitor atunci cand stai mai mult in planificare si uiti sa te mai bucuri de prezent. Atunci cand esti mai mult preocupat de ce va fi.

Atunci cand traiesti in frica de ce s-ar putea intampla.

Cu cat stam mai ancorati in prezent, cu cat ne bucuram mai mult de fiecare moment prezent, cu atat ne vom simti mai impliniti si recunoscatori pentru ce avem.

O modalitate prin care ne putem bucura de prezent este recunostinta.

Fa o practica din recunostinta. Fa-ti un jurnal al recunostintei si trece acolo toate lucrurile de peste zi pentru care te simti recunoscator.

Actiunile celorlalti

Dupa cum am vazut, cu cat incercam sa-i controlam pe ceilalti, cu atat suntem mai raniti. Niciodata nu vom putea sa-i controlam cu adevarat pe ceilalti.

Cu cat incercam sa-i controlam pe ceilalti cu atat se va forma o ruptura intre ei si noi. A-i controla pe ceilalti presupune manipulare si ne-etica. Daca iti doresti relatii bazate pe autenticitate si armonie, controlul nu are ce cauta. Fiecare este liber sa actioneze asa cum simte si doreste. Incercand sa-i controlezi pe ceilalti, te pozitionezi superior lor si practic le iei puterea, facandu-i sa se simta mici si neputinciosi.

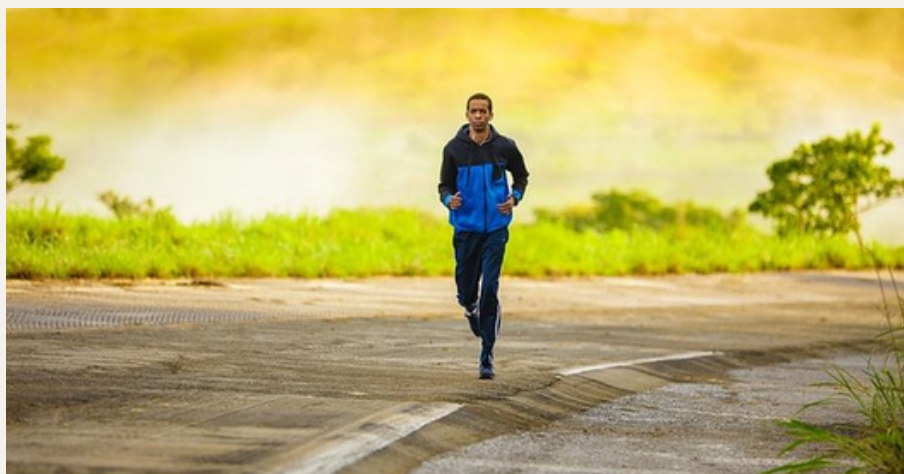
Opiniile celorlalti si ce cred ceilalti despre mine



Adevarul este ca nu putem fi pe placul tuturor si cu cat incercam mai mult cu atat ne vom pierde din autenticitate. Oamenilor le plac persoanele autentice si sincere. Si cu cat vei accepta acest lucru, ca nu poti place tuturor, cu atat te vei simti mai liber. Caci singura parere care ar trebui sa conteze cu adevarat este a ta insati.

Alege sa-ti ramai tie fidel!

Rezultatul eforturilor noastre



Sunt persoane care se lasa doborate de cate un esec, alte persoane se condamna si se critica atunci cand fac vreo greseala. Insa cati dintre noi ne apreciem ca am incercat ceva chiar daca nu ne-a iesit acel lucru? Sau mai rau, am dat-o in bara? Nu putem controla rezultatul eforturilor noastre, insa important este sa incercam. Sa ne asiguram ca am facut tot ce a depins de noi iar daca lucrurile nu au iesit asa cum am preconizat noi, important este ne spunem ca am incercat.

Ce se intampla in jurul meu

Nu putem controla ce se intampla in jurul nostru, in schimb putem sa controlam propria persoana. Ne putem controla actiunile, reactiile , gandurile. Bineinteles, intr-un mod sanatos si nu dus la extrem.

Cum altii au grija de ei

In mod special, persoanele dominante, considera ca ei stiu cel mai bine despre felul in care ar trebui sa se poarte ceilalti. Insa mai este o categorie de oameni, si anume salvatorii. Salvatorii considera ca este de datoria lor sa-i salveze pe ceilalti, sa aiba grija de ceilalti. Atat timp cat facem lucrurile in locul celorlalti sau le impunem sa se poarte intr-un anumit fel, asta tot ce va face va fi sa creeze distanta si conflicte in relatiile noastre. Asa cum spuneam si mai sus, fiecare are dreptul sa faca propriile alegeri, sa se comporte si sa se ingrijeasca asa cum considera iar faptul ca aleg sa faca diferit fata de opinia voastra asta nu inseamna ca sunt impotriva voastra.

IN CONTROLUL NOSTRU

Limitele mele

Pentru relatii sanatoase si implinitoare este foarte important sa stim sa punem limite. Este foarte important ca ceilalti sa stie clar pana unde pot merge cu tine. Daca tu nu impui nicio limita, ceilalti te vor trata cum vor ei. Mai mult, vor abuza de tine daca i-ai invatat ca tu esti la dispozitia lor 24 din 24 si ca niciodata nu spui nu.

Daca intampini dificultati in a impune limite, ia-ti un moment pentru tine si fa o lista cu tot ce esti dispus sa accepti si ce nu. Incepe sa-ti pui propriile nevoi in fata celorlalti. Niciodata nu este prea tarziu sa incepi sa impui limite sanatoase.

Limitele mele

- ♥ Nu renunt la valorile personale pentru nimeni
- ♥ Spun "nu" atunci cand simt nevoia sa o fac
- ♥ Impartasesc cat simt ca e ok
- ♥ Accept si inteleg refuzul celorlalti
- ♥ Imi comunic dorintele intr-un mod asertiv

Gandurile si actiunile mele

De dialogul nostru interior depinde linistea noastra psihica. Cu cat dialogul interior este mai intens cu atat ne vom simti mai vlaguiti, obositi, chiar epuizati. De multe ori, nu munca in sine (jobul sau activitatea noastra profesionala) oboseste si acele ganduri interminabile.



Cum ne putem controla gandurile?

In primul rand, cultivand starea de prezenta. Atunci cand facem o activitate sa fim complet atenti la acea activitate si sa nu ne permitem sa ne zboare gandul in alta parte. De exemplu atunci cand spalam vase, sa fim complet prezenti in acea activitate. Sa ne focusam pe cele 5 simturi: sa simtim apa calda, sa mirosim detergentul, sa auzim apa care curge, sa privim cu atentie farfuria pe care o spalam.

Este foarte important sa incepem sa constientizam cand intram in starea de ruminatie (acea gandire excesiva) si sa iesim din ea. Poate te intrebi care este legatura intre ganduri si actiuni. Este simplu: gandurile determina emotiile noastre iar emotiile determina actiunile noastre. Atat timp cat avem grija de gandurile noastre si emotiile vor fi unele pozitive, prin urmare ne vom putea controla mult mai bine actiunile.

Spre ce imi indrept energia

O vorba din popor spune asa: “de ce ti-e frica de-aia nu scapi”. Te-ai intrebat vreodata de ce se intampla asta? Exista o lege in univers care spune in felul urmator: spre ce iti indrepti energia, aia atragi. Altfel spus, daca energia ta este directionata spre frica, ganduri negative, judecata, invidie, lacomie, exact aceste lucruri vei atrage. Din contra, daca energia ta este indreptata spre bunatate, iubire, compasiune exact acele lucruri le vei atrage. Iar partea buna este ca sta in controlul tau spre ce iti indrepti energia 😊

Felul in care imi vorbesc



La fel ca si in cazul gandurilor, depinde strict de tine felul in care iti vorbesti. Esti suporterul tau sau inamicul tau numarul 1? Te incurajezi, te apreciezi, ai compasiune fata de tine? Sau te judeci, te invinovatesti, te critici, te compari cu ceilalti, te victimizezi, te condamni? Depinde strict de tine si se afla in controlul tau.

Cum imi gestionez provocarile

Indiferent de statut sau situatia economica a fiecaruia dintre noi cu totii avem parte de provocarile noastre. Acestea sunt inevitabile. Important este cum alegem sa le gestionam. Alegem sa ne victimizam, sa ii invinovatim pe ceilalti sau sa ne orientam spre solutii? Intotdeauna depinde strict de noi.

CONCLUZII

Cu cat simtim nevoia sa-i controlam pe ceilalati cu atat acest lucru arata ca acolo sunt rani nevindecate. Singurul lucru care care sta in controlul nostru este propria persoana. Este important sa fim constienti ca intotdeauna avem de ales cand vine vorba de felul in care gandim, felul in care ne vorbim, cum actionam, spre ce ne indreptam energia si cum ne gestionam energia.

Cu cat ne indreptam energia spre exterior, spre ceilalati, cu atat vom experimenta mai multe frustrari, neimpliniri si conflicte. Caci fiecare are dreptul la propriul punct de vedere, la propriile alegeri.

Din contra, daca vrem sa experimentam crestere, implinire, pace interioara este vital sa ne indreptam atentia spre noi insine. Sa facem ce depinde de noi.

Sper ca ai gasit aici ce ai avut nevoie si daca ai nevoie de sustinere pe acest drum al imputernicirii de sine programeaza-te la o sedinta de psihoterapie cu mine.

Mai jos ai datele mele de contact.

Elena Raluca Vasile
PSIHOTERAPEUT



40720159127



contact@psihoterapeut-ralucavasile.ro

