

DRIVEREK

Meg tudnád mondani, hogy miként szoktál reagálni egy váratlan, stresszes helyzetre? Milyen a testtartásod, mimikád, hanglejtés jellemez ilyenkor? Ezek mögött a tipikus jegyek mögött húzódnak meg azok a karakterek, amelyek gyermekkorunkban fejlődtek ki a megélt és átélt korai tapasztalataink következtében.

Ezek a karakterek, melynek háttérében az ún. driverek (parancsok, előírások) állnak, nem egyenlők a valódi személyiségünkkel. Ezt nevezzünk inkább egyfajta viselkedési stratégiának. A tranzakcióanalízis elmélete szerint gyermekkorban a hozzánk legközelebb állók verbális és nonverbális üzeneteken keresztül hatottak ránk és befolyásolták ezáltal a jövőben való boldogulásunkat, így azt is, hogy miként válhatunk mások által elfogadottá, miként tudunk beilleszkedni egy közösségbe.

Az 5 legerősebb driver:

Légy tökéletes!

Szerezz örömet másoknak!

Tégy erőfeszítéseket!

Légy erős és bírd ki!

Siess!

A baj ezekkel a driverekkel az, hogy bár a társadalom számára hasznos teljesítményre ösztönöznek, az egyén számára korlátozó erővel bírnak. Szűkítik a szabadságot, megakadályozzák az önkifejezést, és nehezítik a valós érzelmek megélését. Többek között azért, mert ezek a belső parancsok gyakran nem tudatosak, és automatikusan irányítják a viselkedést anélkül, hogy az egyén szabadon választhatna. Így ezek a driverek a gyermekkorban belénk nevelt túlzott elvárásokat jelentenek, amelyek később szorongást, stresszt, önkorlátozást és akár kiégést is okozhatnak.

Például:

- A "Légy tökéletes!" parancs olyan belső nyomást eredményez, hogy az ember nem engedheti meg magának a hibázást vagy a pihenést, ami kimerültséghez vezet.
- A "Szerezz örömet másoknak!" üzenet az önfeláldozást erősítheti, miközben az egyén háttérbe szorítja saját szükségleteit.
- A "Tégy erőfeszítéseket!" és "Siess!" driverek folyamatos rohanáshoz, megfelelési kényszerhez és túlzott stresszhez vezethetnek. Ezekre az emberekre jellemző, hogy egyszerre több feladatot is végeznek, aktívak, lelkesek, ugyanakkor türelmetlenek, sokszor olyan dolgokon aggodalmaskodnak, amelyek nem rá tartoznak.
- A "Légy erős! Bírd ki!" parancs elnyomhatja az érzelmek kifejezését, így az egyén elfojtja a fájdalmat, szomorúságot, ami hosszabb távon káros lehet mentálisan.

Összességében ezek a driverek megakadályozzák, hogy az egyén teljes egészében szabadon, hitelesen és kreatívan élje meg önmagát, mivel egyfajta „belülről jövő kényszerként” működnek, amely korlátozza az önkifejezés

szabadságát és a valós érzelmek kimutatását. Ez a belső korlátozás hátráltathatja a boldogulást és a társadalmi beilleszkedést is, ha nem tudatosítjuk és dolgozunk ezeken a mintákon.

A gondolat, ami feloldhatja a parancsot: "Adj időt magadnak! Élvezd ki a pillanatot!"

Talán érdemes ránézni, hogy mi hajt minket. 50 kérdés megválaszolása után megtalálod, hogy van-e köztük olyan üzenet, amit te hordozol a mindennapokban.