

СОСТОЯНИЕ СВОБОДЫ ОТ ОЦЕНКИ



ОПИСАНИЕ СОСТОЯНИЯ:

Это состояние дает бóльшую независимость от оценки — оценки, которую дает нам окружение, близкие нам люди, т.н. «экзаменаторы» разных категорий, а также все, чья оценка нашего поведения, внешнего вида, принимаемых решений, методов действия, особенно влияет на нас. Такое влияние или даже потенциальное влияние чьей-то оценки может содержать элемент боли, травмы, страха, напряженности, неуверенности, всех тех чувств, которые вызывают дискомфорт.

Страх перед оценкой, главным образом, перед негативной оценкой, вызывает в нас разные реакции. Иногда мы любой ценой стараемся не допустить, чтобы кто-то оценивал нас негативно, и чтобы его мнение о нас могло измениться. Это частая причина «окаменения» и приспособления к ожиданиям других. А это, в свою очередь, приводит к отсутствию естественности в нас, к подчиненности, а вслед за этим может также идти растущее отвращение к самому себе, более или менее осознанное. Часто страх перед оценкой буквально парализует. Чтобы его не испытывать, некоторые стараются избегать любых ситуаций, в которых возникает какая-либо конкретная и непосредственная или даже потенциальная оценка. Когда такой человек находится в ситуации оценки, его реакции на нее не вполне рациональны. Если у человека есть серьезные недостатки в данном Внутреннем Состоянии QHS, он может совершенно не принимать никаких оценок, агрессивно и эмоционально реагировать, спорить, или даже физически





убегать, когда кто-то пытается его оценивать. Еще одним нездоровым паттерном, связанным с оценкой, является замкнутость в себе, грусть, снижение уверенности в себе, снижение активности, нежелание предпринимать корректирующие действия, чувство вины.

Как показывают опыт и исследования, после обретения Состояния Свободы от Оценки можно начать ощущать больший комфорт жизни в ситуациях, связанных с оценкой. Обретается бóльшая независимость от людей, которые могут нас оценивать. Таким образом, уменьшается страх, связанный с разными жизненными «экзаменами», т.е. ситуациями, в которых кто-то (или мы сами) выставляет нам оценки. Кроме того, можно в большей степени рассматривать оценку как обратную связь о своих действиях и поведении. Что, в свою очередь, позволяет вносить необходимые коррективы в свое поведение, или же спокойно отвергать оценку, которая, по нашему мнению, неадекватна. В результате может развиться бóльшая уверенность в себе и свобода в разных сферах нашей жизни: в наших действиях, в отношениях с близкими людьми, на работе, в деловых отношениях, в семье и т.п.

РЕКОМЕНДАЦИИ (ДЛЯ КОГО):

Так как Состояние Свободы от Оценки принадлежит к группе Ключевых Внутренних Состояний QHS, оно фактически рекомендуется каждому, кто хочет более адекватно и положительно воспринимать себя и окружающий мир и получить возможность выйти за рамки прежнего функционирования в описанных выше аспектах.

ВАЖНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ:

Преимуществом Состояния Свободы от Оценки является то, что оно снижает общий уровень страха перед оценкой. В результате, оно позволяет ощутить бóльшую степень свободы в этом отношении и функционировать более комфортно для себя и окружающих. В то же время стоит помнить, что оно не лечит всю проблему оценки и реакции на нее во всех сферах жизни. Паттерны функционирования, которые мы приобрели в течение жизни в этой области, дополнительно записаны в нас на разных уровнях. Если тема оценки и широко понимаемой реакции на нее является одной из Ваших жизненных тем, чтобы полностью или в значительной степени освободиться от своих паттернов и ограничений в этом отношении, следует продолжать обретение следующих состояний (конкретные предложения Вам представит Ваш терапевт) и целенаправленную терапевтическую работу.

