

Draga bodoča starša, lepo pozdravljena:)

V tej knjižici se bomo osredotočili na analizo strahov. Torej, s kakšnim strahom se srečuješ in od kod lahko ta strah izvira?

Strah je osnovno čustvo, ki se nam lahko pojavlja ob različnih življenjskih situacijah, nanj pa se lahko tudi različno odzovemo.

Lahko ga potlačimo, ga tajimo, si ga ne priznamo oz. se ga na drugi strani na zavestni ravni sploh ne zavedamo, čeprav je nekje v nas prisoten.

Kako ga v tem primeru ozavestiti?

Si se že kdaj ujel/-a ob kakšnih negativni misli oz. pomisleku?

- Bom zmogel/-la biti oče/mama?
- Bojim se, kako se bo spremenilo moje telo.
- Bo zanositev takoj uspela, ali se bova morala dalj časa "truditi"?

Za vsako takšno mislijo se dejansko skriva strah.

To, da te je nečesa strah ni nič narobe. Zaradi tega nisi strahopetna/-en ali, manjvreden/-na.

Prav nasprotno. Če si znamo v življenju strahove priznati in poiskati kaj se skriva za njimi, torej iz katerega prepričanja oz. vzorca v primarnem okolju izhajajo, se nam lahko življenjske situacije in lekcije obrnejo na pozitivno in nam pomagajo osebnostno rasti in se razvijati.

Zato je ključnega pomena, da si strahove priznamo, jih analiziramo in odpravimo, saj bo tako tudi potek naslednjih življenjskih izkušenj drugačen. Preprosto za to, ker nas lahko potlačeni strahovi ohromijo, ustvarijo blokade tudi na fizičnem telesu, življenje pa poskrbi, da si jih slej ko prej s pomočjo določenih lekcij priznamo.

ANALIZA MOJIH STRAHOV

Moji strahovi, pomisleki in negativne misli ter občutki, ki se mi pojavijo ob misli na nosečnost in na dojenčka:

Strah me je	DA	NE
-kako se bom znašel/-la v vlogi očeta/mamice?	• • • • • • • •	•••••
-ali bom znal/-a biti oče/mamica?	• • • • • • • •	• • • • • • • • •
-ali bom kos vsemu novemu?	• • • • • • • •	• • • • • • • • •
- nove odgovornosti in novega poglavja.	• • • • • • • •	•••••
- kakšna bo sprememba.	• • • • • • • •	•••••
-kako bo dojenček vplival na najin partnerski odno	os?	• • • • • • • • •
- katere omejitve bom predal/-a otroku.	• • • • • • • •	• • • • • • • • •
- zapletov.	• • • • • • • •	• • • • • • • • •
- kako se bo spremenilo moje telo v nosečnosti?	• • • • • • • •	• • • • • • • • •
- težav z zanositvijo.	• • • • • • • •	•••••
- da bom izgubila službo.	• • • • • • • •	• • • • • • • • • •
- kako bo dojenček vplival na mojo karjero.	• • • • • • • •	

Ozavestil/-a sem še naslednje moje strahove in pomisleke:

POVEZAVA Z OSEBNOSTNIMI LASTNOSTMI



Vsak naš strah ima izvorno jedro, ki ga lahko ozavestimo in smiselno povežemo, če dobro poznamo sebe in svoje osebnostne lastnosti. Zato bomo v nadaljevanju naredili poglobljeno analizo naše osebnosti.

Vse kar bomo našteli pod to stopnjo je zapisano v naši informacijski strukturi, to pomeni, da so to naša prepričanja, vedenjski vzorci ter vse omejitve, ki smo jih prinesli iz našega primarnega okolja. Vse to nam danes ob določenih negativnih dogodkih sproža določene odzive in s tem tudi različne občutke in čustvene reakcije in strahove.

Za lažjo analizo se v tem delu osredotočimo na 3 občutke, katerim nato dodamo vse pod enote, ki smo jih razvili skozi otroštvo, mladost vse do danes:

OBČUTEK PRIPADNOSTI

je povezan z našo samopodobo, odnosom in osebnostnim pogledom, ki ga imamo sami na sebe. Je občutek, ki je čista osnova našega delovanja in se v našem otroštvu oblikuje med prvimi. Je eden izmed tistih občutkov, na podlagi katerega si lahko oblikujemo zdravo pristno samopodobo, v eni skrajnosti pretiran ščit in dokazovanje ali pa v drugi skrajnosti pretirano šibkost in viden občutek manjvrednosti. Iz blokade na občutku pripadnosti se lahko razvijejo pod enote kot so:

- pritiskanje na sebe,
- pretirano dokazovanje,
- primerjanje,
- zapiranje v sebe,
- iskanje vloge v materialnem svetu.

Blokado na občutku pripadnosti in pod enote nam v prvi vrsti izzove ali okrepi tudi naš partner.

Strahovi, ki lahko izvirajo iz blokade na občutku pripadnosti so naslednji:
strah pred novim poglavjem, kakšna/-en bom v vlogi mamice/očeta, bom znal/-a biti mama/oče, kaj če ne bom prepoznal/-a otrokovih potreb, ga ne bom znal/-a potolažiti, kako me bodo drugi ocenili v vlogi mamice, kaj če bom slaba mama,
Dopiši še ostale strahove, ki si jih ozavestil/-a pri sebi in so povezani z občutkom pripadnosti

OBČUTEK VARNOSTI

Je občutek, ki se navezuje en del na občutek pripadnosti in je povezan predvsem z materialnim svetom ter prevzemanjem odgovornosti. V primarnem okolju se oblikuje predvsem takrat, kadar kot otroci vstopamo v zunanji svet, začnemo nabirati izkušnje in oblikujemo občutek, da zmoremo tudi sami. V tem delu se ponovno lahko v osnovi razvije zdrava mera prevzemanja odgovornosti in občutka, da zmoremo tudi sami.

V primeru blokade, se lahko razvije občutek, da vedno nekoga potrebujemo, ali po drugi skrajnosti pretirano dokazovanje skozi nalaganje bremen in prepričanje, da zmoremo vse sami.

Iz blokade na občutku varnosti se lahko razvijejo pod enote kot so: pretirano nalaganje bremen, obvladovanje drugih, bežanje od odgovornosti, strah pred samostojnostjo ali po drugi strani prepričanje, da se lahko zanesemo samo na sebe.

Strahovi, ki lahko izvirajo iz blokade na občutku varnosti so naslednji:

strah pred odgovornostjo, kako bomo usklajevali več stvari v življenju oz. še dodatno odgovornost, strah pred novimi bremeni, strah pred tem kako bomo sami izpeljali določene stvari, kako bomo sami sprejemali odločitve, zavedanje, da takrat ne moremo zbežati od odgovornosti oz. jo predati drugim, pretirana zaskrbljenost, strah pred zapleti

Dopiši še ostale strahove, ki si jih ozavestil/-a pri sebi in so povezani z občutkom varnosti.



Ta občutek se skozi primarni razvoj oblikuje kot čista posledica. V primeru, da smo razvili blokado na občutku pripadnosti ali varnosti ali celo na obeh, se nam to v izražanju sebe lahko to kasneje v življenju.

Kaže se kot zapiranje v sebe, trema, ne izraženost, pogosto obsojanje, jeza in krivda. V nasprotnem primeru pa se blokada v primeru, da smo si naredili ščit in »umetno« dominanto energijo lahko kaže kot nadvlada, potreba po dominanci, glasna komunikacija, poniževanje.

Strahovi, ki lahko izvirajo iz blokade na občutku izražanja:

strah pred novimi čustvi, ki se jih morda bojiš izraziti, si priznati nežnost, strah pokazati ranljivost, veselje, radost, ljubezen, ker boš s tem po tvojem prepričanju izgubil/-a "moč".

Dopiši še ostale strahove, ki si jih ozavestil/-a pri sebi in so povezani z občutkom varnosti.

Sedaj že bolje poznaš sebe, tako svoje osebnostne lastnosti, vzorce ter prepričanja ter kako se le-ti lahko povezani tudi s tvojimi strahovi.

Morda sedaj bolje razumeš strahove svoje boljše polovice in se lažje o njih pogovarjata, brez da drug drugega obsojata ali pritiskata v smislu, pa kaj tako zakompliciraš in kako te je tega sploh lahko strah, oz. zakaj se ne prepustiš in zaupaš v proces življenja.

Na tej točki ti želim čestitati, saj si naredil/-a velik korak naprej, saj je poznavanje svojih osebnostnih lastnosti in strahov ključnega pomena za osebnostno rast ter potek naše življenjske poti.

