

Grunden & Behov

Instinkten att överleva

I går skrev jag lite om självkänsla och kom idag in på att vi upptäcker också att ibland när man "hamnar" i affekt, konflikt eller försvar till exempel går vi tillbaka till vårt lilla barn och det är det som reagerar varpå vi upplever att det blir en "barnslig" nivå och dialog. Här handlar det om att försöka träna sig i att lyssna till det lilla barnet i sig och att se varför det blev som det blev, vad var det som hände i den åldern vi hittar oss i när vi träder in i det lilla barnet. Vi går in i detta pga att vi har en instinkt som talar om för oss att vi måste göra allt vi kan för att överleva.

Vi föds med vissa grundläggande behov som behöver tillgodoses. Dessa behov är värme, mat, trygghet, beröring och kärlek.

Upplever en person en brist på detta, en känsla av rädsla att inte få de grundläggande behoven, så försöker personen rädda sig själv instinktivt genom att t.ex. anpassa/ spela roller för att på så sätt få det den behöver just då såsom bekräftelse, trygghet och kärlek.

Reflektioner på kvällen

1. Har jag varit trygg/otrygg idag?
2. I så fall, i vilka situationer?
3. Hur skulle jag ha velat agera?
4. Hur ser mitt önskade läge ut?
5. Hur skulle jag med små steg kunna närma mig mitt önskeläge? Att prova att agera annorlunda?

Syfte med just denna övning

Att genom ökad medvetenhet hos sig själv tydliggörs instinkten och då kan vi lättare välja hur vi vill agera.

Mål med övningen och frågeställningarna

Att våga känna , att vara sann och ansvarsfull gentemot sig själv och bryta mönster som behöver förändras!