

SPLETNI PROGRAM

MOJSTRSTVO ZAVESTNIH REAKCIJ



1. CILJI

- Osvojiti glavne korake pri spreminjanju reakcij
- Razumeti izvore
- Se dokopati do prepričanj pod reakcijami
- Testirati prepričanja v realnosti
- Ozavestiti strahove in blokade pred spremembo
- Sprememba vedenja v želeno smer

2. TRDOVRATNOST NAŠIH REAKCIJ IN ODPORNOST NA SPREMEMBO

- Naše reakcije določajo naše življenje: z njimi lahko škodimo sebi, drugim oz. našim odnosom ter imajo direkten vpliv na naše mentalno počutje
- Največji problem negativnih reakcij je njihova samodejnost, zdi se kot da se zgodijo same od sebe
- Vsaka reakcija ima konkreten odtis v našem telesu in možganih; podprta je z biokemičnimi procesi in zapisana v možganih preko nevronske povezave; hormoni in geni pa podpirajo njeno izražanje
- Vzpostavi se en krožen in samourjujoč mehanizem, ki se vzdržuje sam od sebe, zato reakcij ni lahko spreminjati
- Vsaka sprememba reakcije je odvajanje telesa od specifičnih čustvenih stanj, ki so del reakcije; je kot proces odvajanja od odvisnosti
- Naše reakcije so tudi del naše identitete; po njih poznamo sebe in vemo kakšne izide lahko pričakujemo; to nam daje občutek varnosti, stabilnosti in predvidljivosti.

3. STOPNJE SPREMINJANJA

I. Ozaveščanje izvora

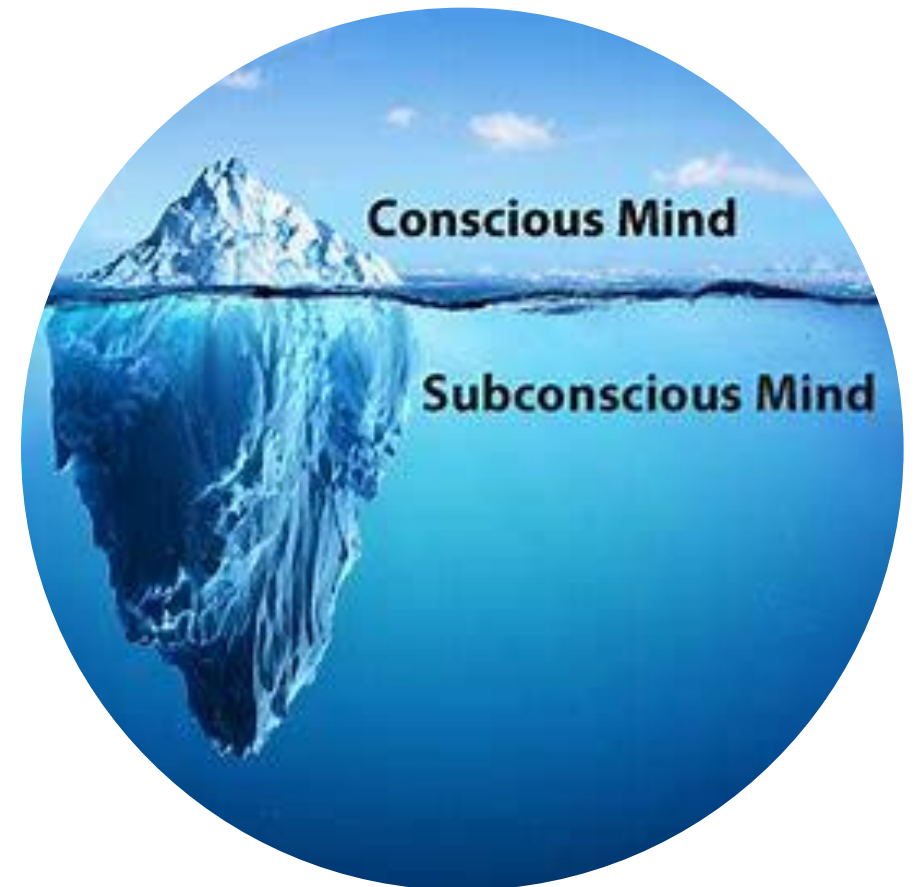
II. Testiranje realnosti
prepričanj

III. Strahovi in ovire

IV. Sprememba vedenja

STOPNJA I. OZAVEŠČANJE DOŽIVLJANJA IN IZVORA

- Naše reakcije so rezultat naših preteklih izkušenj
- Sčasoma postanejo avtomatske in nezavedne ter s tem del naše podzavesti
- Proces spremembe se prične pri opazovanju in raziskovanju reakcije
- Raziskujemo kdaj in kje je nastala
- Prepoznavamo v kakšnih okoliščinah se sproži danes
- Z ozaveščanjem pridobivamo vedno večjo moč za spremembo



5. VAJA OZAVEŠČANJA IZVORA VEDENJA

- Najprej se bomo sprostili
- Izberite eno negativno reakcijo, ki bi jo radi raziskali in spremenili
- Prikličite si v spomin nekaj primerov te reakcije
- Naj vas spomin pelje vse nazaj do izvorov te reakcije, da boste preverili ali je to vaš pretekli obrambni odziv ali ste ta odziv ponotranjili od koga drugega
- Kako ste se počutili, kaj sproži vašo reakcijo
- Kakšno prepričanje vodi vašo reakcijo

6. KAKO PRESEČI AVTOMATIZEM REAKCIJ

Vaša pretekla zgodba se odvija v tukaj in sedaj. Prepoznate jo lahko skozi stik s telesnimi senzacijami, čustvi in vašimi prepričanji.

Vaša zavestna moč se gradi z vsakim ozaveščanjem, ko razumete zakaj ste se odzvali kot ste se ter kakšna čustva in prepričanja vas vodijo.

Moč za spremembo boste dobili, ko boste na mestu prepoznali kdaj bi se sprožila vaša avtomatska negativna reakcija, jo ustavili in izbrali drugačen, bolj konstruktiven odziv.

NOVA REAKCIJA PA MORA BITI PREDHODNO NAČRTOVANA IN IZBRANA.

7. RANJENA ČUSTVA IN PREPRIČANJA

- Naše reakcije so obrambne narave
- Pod njimi se skrivajo ranjena čustva in neizpolnjene potrebe
- Lahko so povezana z izvorno situacijo, ko se recimo nismo počutili videne, pomembne, ljubljene in smo zato izbrali to reakcijo
- Kakšne so bile oz. so naše potrebe
- Kakšna prepričanja so v jedru naših reakcij
- Kaj nas pripravi do te reakcije - naš sprožilec

8. MOJ PRIMER 1

- Imela sem težavo s konflikti. V njih sem ali izbruhnila ali pa sem se jim na vso moč izogibala. Nisem razumela zakaj se po vsaki konfrontaciji ali konfliktu počutim slabo.
- Izvorna situacija: V moji primarni družini so se mnenja izražala glasno, nihče ni nikogar poslušal, še manj razumel. Počutila sem se nevideno in nepomembno. Odrasli so imeli vedno prav. Jaz pa sem bila le otrok, ki ugovarja in ne uboga
- Moj sprožilec: občutek da sem neslišana, nepomembna in nerazumljena; prav tako me je vznemirilo, če se je druga oseba do mene vedla avtoritativno ali nespoštljivo
- Čustva: po vsaki konfrontaciji sem se počutila slabo, nevideno in krivo
- Potrebe: želela sem si, da bi mi prisluhnili, razumeli mojo perspektivo

STOPNJA II. TESTIRANJE REALNOSTI PREPRIČANJ

V prvem koraku smo se dokopali do prepričanj, ki vodijo naše reakcije, sedaj pa se moramo vprašati:

- Ali so naša prepričanja realna za trenutno situacijo?
- Ali so ta prepričanja osnovana na preteklih izkušnjah?
- So to naša prepričanja ali ponotranjena prepričanja drugih pomembnih oseb iz našega življenja (transgeneracijski prenos)?



10. VPLIV ZGODNJIH IZKUŠENJ

- Naša očala, skozi katera dojemamo, si razlagamo in se odzivamo na svet danes, zgrajena na osnovi preteklih in zgodnjih izkušenj
- Otrok v nas reagira, se ščiti, prilagaja, vede kot je bilo nekoč najbolj varno in pričakovano
- Lahko se odzove burno, saj je v njem še veliko prvinskih (neozaveščenih) in nepredelanih občutkov, bolečine iz preteklosti
- Realna slika situacije danes je tako lahko popačena



11. PREPRIČANJA POUSTVARJAJO VEDNO ISTE IZKUŠNJE

- Naša prepričanja so kot jedro, ki določa naša čustva in reakcije
- Ugotoviti moramo izvor svojih prepričanj
- Naša prepričanja so lahko nastala tekom našega odraščanja, tekom stresnih situacij
- V bistvu se nenehno proizvajajo nova prepričanja, saj si naši možgani potrebujejo osmisliti svet
- Izziv je, ker ti sklepi in zaključki nastanejo spontano, zato se niti ne zavedamo kje je njihov izvor
- Imajo po ogromno moč nad nami, saj so podlaga za naše reakcije in osnova za naše celotno delovanje vsak dan, od manjših do večjih stvari in odločitev
- S starimi in neposodobljenimi prepričanji poustvarjamo vedno iste rezultate oz. izkušnje

12. MOJ PRIMER 2

Prepričanja, ki so bila podlaga za moja čustva in reakcije:

- O sebi: nihče me ne razume in vidi
- Drugih: ne smem se izraziti, ker bom obtožena, nerazumljena
- Drugih: druga oseba me želi nadvladati ali ponižati
- Svetu: konflikti so nevarni, zato se jim je treba izogibati

Moje reakcije:

- burne, napadalne, da bi le bila slišana in razumljena ali pa sem se konfrontaciji izogibala

Testiranje prepričanj:

- Vedela sem, da obstajajo mirni načini za pogovor, reševanje nesoglasij; to sem želela preizkusiti v realnosti in ovreči moja negativna prepričanja osnovana na preteklosti
- Počasi sem pričela previdno izražati svoje občutke na spoštljiv, nevtralen način prijateljem in dobila prvič v življenju pozitivne odzive: bila sem slišana, razumljena, nihče me ni obtožil, napadel, ponižal in skupaj smo iskali rešitve.
- Moja spremenjena prepričanja so bila tako osnova za moje nove reakcije in delovanje. Sama prav tako nisem odreagirala na star način izbruha s katerim bi verjetno dobila isti rezultat zavrnitve in nerazumevanje od drugih.

13. VAJA TESTIRANJE PREPRIČANJ

- Zapišite prepričanja, ki so vezana na vašo reakcijo
 - Jaz sem _____
 - Druga oseba je _____
 - Svet je _____
- Kako bi si lahko to situacijo razlagali drugače
 - Kakšne bi lahko bile drugačne misli oz. prepričanja
- So originalna prepričanja danes še resnična?
 - Poiščite in naštejte primere, ki kažejo nasprotno

STOPNJA III. STRAHOVI IN OVIRE



15. RAZISKOVANJE SKRITIH RAZLOGOV IN STRAHOV

- Notranji konflikt med delom, ki se boji in upira spremembi in delom, ki si želi spremembe
- S starim vedenjem smo se nekoč ubranili in zaščitili
- Imamo svoje razloge, strahove in koristi od teh vedenj
- Ne sramujmo se svojih vedenj, ker so bila ta nekoč in nekje najbolj inteligentna izbira našega živčnega sistema in možganov
- V prvi vrsti moramo biti sočutni in spoštljivi do vseh delov v nas
- Sedaj, ko smo odrasli, pa si želimo nekatera vedenja spremeniti, zastavili smo si torej CILJ spremembe.

Da bi se lahko premaknili, moramo raziskati skrite strahove, razloge in koristi, ki se skrivajo v ozadju naših vedenj

16. MOJ PRIMER 3

- Moji strahovi: Strah me je bilo, da bom zavrnjena in nerazumljena, če izrazim svoje mnenje
- Bala sem se napada nazaj, prekinitve komunikacije in kontakta kot je bilo to značilno v primarni družini
- Blokiral so me tudi občutki krivde, da bom s tem, ko se bom izrazila, povzročila vznemirjenje pri drugi osebi

A s sočutnim odnosom do sebe, jasnim odraslim pogledom, da je to edini zreli način izražanja svojega iskrenega mnenja in občutkov ter da obstajajo zdravi načini reševanja nesporazumov, vse to me je opogumilo, da sem presegla strahove in omejitve. Zavedala sem se, da če jaz spregovorim spoštljivo in mirno, to ne more biti povod za konflikt. Takrat je potem problem pri drugi osebi. Zavezala sem se, da bodo v mojem ožjem krogu le ljudje, ki so zmožni razrešiti konflikte ali nesporazume umirjeno in spoštljivo.

17. VAJA ODKRIVANJE MOJIH OVIR

Z refleksijo si odgovorite na spodnja vprašanja:

1. Pred čem vas to vedenje ščiti?

- S katerimi čustvi bi se morali soočiti, če bi jih spremenili?
- V sebi morate napravite prostor za te potlačene občutke, jim sočutno prisluhniti in pomiriti otroka v sebi

2. Kako vam te reakcije koristijo?

- Kaj z njimi dosežete?

3. Česa se bojite, če bi spremenili vedenje?

- Kakšne so vaše fantazije, strahovi, najhujši scenarij?
- Kako bi se počutili?

STOPNJA IV. SPREMEMBA VEDENJA

- Želimo preseči vedenja, ki izvirajo iz naših otroških delov in reakcij, ki so bila nekoč naša prilagoditev ali obramba glede na takratno situacijo
- Druga možnost izvora naših vedenja pa je odigravanje vedenj naših bližnjih, ki smo jih posneli ali ponotranjili
- Ozavestiti moramo strahove in koristi samozaščitnega vedenja
- Raziskujemo:
 - Kdo v meni je reagiral v tem trenutku?
 - Je to jezen, nemočen, razočaran, žalosten, užaljen (mlajši) del mene?
 - Ali je to prevzeta reakcija bližnje osebe? Se pravi, da se odzivamo kot so se naš oče, mama, brat, dedek...
- Z refleksijo in samozavedanjem iz pozicije svojega odraslega dela se lahko izvijemo iz prijema avtomatskih obrambnih odzivov in izberemo bolj primeren odziv glede na dano situacijo

19. STARE OBRAMBNE REAKCIJE ZA NAS NISO VEČ KORISTNE

- Največkrat reagiramo iz našega ranjenega ali prilagojenega mlajšega dela sebe, ki nam je pomagal preživeti, dobiti pozornost ter potrditev v odnosu s starši in drugimi pomembnimi osebami
- Takrat smo sprejeli določene odločitve in zaključke, ki še danes vodijo naše reakcije
- Te naše prvotne reakcije so bile najbolj inteligentna in kreativna prilagoditev na takratne razmere
- Danes pa so te iste reakcije za nas omejujoče, rigidne in neustrezne glede na sedanjo situacijo
- Ujeti smo v začaran krog, kjer s svojimi prepričanji in reakcijami dejansko ustvarjamo in ohranjamo negativne izzide
- Podobno velja za prevzete in ponotranjene reakcije naših bližnjih - **to niso naše zavestne ali izbrane reakcije**
- Te prevzete reakcije ne odražajo naših vrednot, pogledov, prepričanj ali ne odražajo tega kdo si želimo postati

20. KAKO SE ODZIVATI IZ ZAVESTNEGA ODRASLEGA DELA?

Postavljajte si vprašanja, raziskujte in opazujte sebe:

- Iz katerega dela sebe sem se odzval(a)
 - Iz mlajšega ali drugega obrambnega dela sebe
 - Iz ponotranjene osebnosti druge osebe
- Kako pa jaz odras(e)l(a) vidim to situacijo
- Kako pa bi si želel(a) odzvati
- Kakšne vse so možnosti
- Kako lahko na to situacijo pogledam drugače
- Kakšen izzid si želim



21. IZBRANO VEDENJE



- Na situacijo skušam pogledati iz odraslega stanja tukaj in sedaj
 - Odprejo se mi nove možnosti ali jih aktivno raziskujem
- Moč namere me ponese v želeno prihodnost
- Kako se želim odzvati, da bo v skladu z mojimi vrednotami in s tem kdo si želim postati
- Opredelim nova vedenja in jih v vizualizaciji redno vadim & prenesem v prakso
- Iz želenih vedenj in izvidov oblikujem nova prepričanja, ki bodo podpirala ta nova vedenja

22. MOJ PRIMER 4

Moja nova prepričanja in vedenja:

- Konflikti so varno izražanje mojega mnenja: lahko se spoštljivo izrazim, podelim svoje mnenje in občutke, ne da bi bila obsojena, napadena ali kriva
- Sem slišana in spoštovana: izbiram odnose v katerih se tako počutim, tudi sama spoštujem pogled in čustva drugih ljudi
- Sem samosvoj človek in nihče me ne more nadvladati: če občutim z nekom neravnovesje moči, to povem, in sem po navadi upoštevana; v kolikor ne, imam vedno možnost odditi iz takšnih odnosov

23. VAJA NOVO VEDENJE IN NOVA PREPRIČANJA

- Iz vašega odraslega dela, širše vizije, ki je usklajena z vašimi vrednotami in kdo si želite postati, razmislite o možnostih novega vedenja
- Naj bo to vaše izbrano vedenje, ideal h kateremu stremite
- Kako bi morali spremeniti oz. prilagoditi prepričanja, da bi podpirala to novo izbrano vedenje
 - Opredelite in zapišite si nova prepričanja
- Vizualizirajte to novo vedenje v situaciji, kjer se sproži vaša negativna oz. nezaželena reakcija; opazite kako sedaj drugače doživljate, vidite drugo osebo oz. sprožilec
- Opredelite ključne besede, ki vas bodo spomnile na izbrano vedenje