

Strah, če ne bom ustrezal, me bodo zavrnil



Za zdrav čustveni razvoj otrok potrebuje starše, ki se s strpnostjo in razumevanjem odzivajo na njegove čustvene potrebe in ga preko zgleda učijo kako ravnati s čustvi.

Biti čustveno povezan je naša biološka potreba, enako pomembna kot hrana in spanje in nam daje občutek varnosti, ki omogoča rast in razvoj. V kolikor starši svojo ljubezen pogojujejo, se na otrokove čustvene potrebe ne zmorejo ustrezno odzvati, se jim posmehujejo, obtožujejo ali ignorirajo, se otrok sooči s svojim največjim strahom in sicer **če ne bo ustrezal staršem, ga bodo zavrnil in bo ostal sam.**

Otrok je **popolnoma odvisen od svojih staršev, zato bo naredil vse, da se to ne zgodi.** Zaradi preživetja oblikuje prepričanje, da je z njim nekaj narobe, ker ima takšne čustvene potrebe. Iz strahu pred ponovno zavrtnitvijo in čutenjem bolečine zaradi zavrtnitve, s katero sam ne zmore zdržati, **nezavedno oblikuje številne preživetvene strategije in sprejme določene odločitve, ki v njem ustvarjajo občutke varnosti,** na primer: starši me bodo imeli radi in me ne bodo zapustili, če bom dovolj priden, če bom dovolj deloven, če ne bom jokal in bom močan, če bom njihove potrebe dal pred svoje, zato bom še bolj priden, deloven, miren, nezahteven...

Preživetvene strategije, ki smo jih naredili kot otroci, lahko danes nezavedno živimo do tolikšne mere, da postanejo del naše identitete. Odločitve, ki smo jih naredili iz strahu, so oblikovane iz želje po popolni kontroli situacije v odnosu in s tem izogibanju soočanja s preteklo notranjo bolečino. Le-ta je shranjena globoko v možganih in se je pogosto ne zavedamo, da jo živimo. Kljub temu močno vpliva na naše življenje, in sicer: iz strahu, da sami ne bomo preživel, vztrajamo v nezdravih odnosih, ostajamo v nezadovoljivi službi, težko sprejemamo nam pomembne odločitve, v situacijah se čutimo ujeti, nemočni, do sebe smo izjemno zahtevni, kritični, do drugih pa pretirano skrbni, ipd. Sčasoma lahko spoznamo, da nikoli ni dovolj, da se samokritika in potreba po perfekcionizmu samo še stopnjujeta in **vodita v občutke notranje izgorelosti.**

Ko znotraj nas živi potlačen strah in vodi naše življenje, se vedno bolj odmikamo od sebe, svojih potreb in posledično tudi od drugih. **Ujeti smo v strahu in na nek način ne živimo polnega življenja.** V kolikor se odločimo, da želimo znotraj sebe narediti spremembo, je pomembno, da zberemo pogum in se soočimo s strahom. Pri tem potrebujemo strokovno pomoč, saj nas sicer notranji vzorec izogibanja strahu ponovno vodi v izogibanje.