

МОЙ СТРАХ



МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЮБИТ
Я НИКОМУ НЕ НУЖНА

29.02.2020

Знакомьтесь....



... МОЙ СТРАХ

- У него нет тела и плоти
- Никто не знает как он выглядит
- Он как дух
- Его присутствие ощущается в воздухе, всё холодеет
- Его имя нельзя называть
- Он лидер-вожак и другие страхи приносят ему свои «подарки», которые его усиливают

**...он появился сразу после моего рождения...
... меня забрали от мамы. Я кричу, зову и ко мне не
подходят. Я в растерянности и не понимаю что
происходит.**



... и вскоре он повторился снова,
когда родилась сестра... мне стали
уделять меньше времени

* Но я этого не помню, и у нас хорошие
отношения



Как я определяю страх

Меня никто не любит

- *Я не оправдываю ожидания
 - Я разочаровываю (Например родителей)
 - Из-за меня стыдно окружающим, делаю не как все, я «неудобная»
 - Когда не чувствую поддержки и защиты (меня обижают и я справляюсь сама, а «помощь» стоит рядом и молчит)
 - Не принимают в группу (в школе при общении с девочками я «чужой среди своих»)

Я никому не нужна

- Друзья, родители, коллеги, дети справляются с решением задач без меня
- Не просят о помощи или совете
- Мне не уделяют времени
- Любые события и действия происходят без моего участия

Этот страх питает критика, замечания, действия на основании которых делаю выводы, что от меня одни проблемы. Особенно проявилось в школе, когда родителям выговаривали, что я веду себя не как девочка. И они активно не защищали. Они не ругали и не нападали на меня при других, а молча выслушивали мнения и замечания учителей. Выстраивалась позиция – вроде и ничего плохого не делала, но как то надо вести себя менее заметно и не так громко.



«ВАШЕ МЕСТО ВОЗЛЕ ПАРАШИ!!!»

- **Как только высказывала мнение отличающееся от ожидаемого (даже решение задач не по примеру учебника, мнение о произведении, когда всем понравилось, а мне нет) – сразу следовало замечания, и я делаю вывод что это не правильно и никому не нужно.**
- **Тоже само повторялось и на работе. Когда просят внести предложения, а я еще не договорила, уже кричат, что так нельзя или не надо.**

**Как себя чувствую,
когда наступает**

страх – сначала **ОЦЕПЕНИЕ**, я
не могу двигаться, дыхание
поверхностное, даже думать не
могу.

**А потом я бесконечно падаю вниз и
все никак не приземляюсь.**





Как я выгляжу , когда страх входит в силу?

- Минутная задержка-оцепениние, «ком в горле» (обязателен!!!), а следом «нападение» -споры, высказавание своего мнения, «слезы градом» (слезы не всегда обязательны)

Когда почувствовала пик?

- Уход с работы!

С одной стороны я радовалась, что меня не мучают вопросами, но потом мне стало обидно что меня не ценят, не замечают. «Ушла и ушла, а что такого». Как будто и не было меня там никогда, хотя 10 лет отработала. Здесь сработало – Я НЕ НУЖНА

А перед этим был развод, где выползло все – МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ И Я НЕ НУЖНА.



Когда страх отступает ?

- Друзья звонят, чтобы узнать «Куда пропала?» или приходят в гости просто так.
- Меня поддерживают (не сдала экзамен -пересдашь, разбила машину – починишь, и т.д. это все «мелочи жизни»)
- Когда дети обнимают и говорят, что любят
- Когда Вадим прижимал к себе и говорил – «Машенька моя, хорошо что ты есть»
- Когда родители принимают мои решения и не мешают их реализации (даже если они не согласны)
- Когда я увлечена (участие в «Шансе», помощь в организации и проведении занятий в клубе молодой семьи, когда шью-вяжу)
- Когда я помогаю окружающим и качественно и профессионально выполняю свою работу.
- Когда что то делаю больше и лучше многих (больше по работе)

Миссия-ценность «Меня никто не любит» - страх потери

Поэтому стараюсь быть «хорошей девочкой», «мамина гордость», чтобы не огорчать и не отдаляться от родителей

Муж – «идеальная жена», все успевает по дому, по хозяйству, красиво выглядит, лишнего не просит, главное чтоб пришел и был рядом.

С друзьями – «ты только позови и я приду», быть надежной опорой, чтоб были рядом.

Работа – брать много трудных разных заданий, чтобы без меня прям «никак, как без помойного ведра»

Мать – «у хорошей» матери послушные дети, чтобы их не забрали.

Чем полезен страх

- Я окружаю себя дорогими мне людьми и забочусь о поддержании отношений с ними
- Ценить семью и близких людей.
- Стремление быть полезной и нужной людям, это в свое время помогло в выборе профессии
- Помог стать ответственной и преодолевать трудности.