

Grundrädslor – vad är det?

GRUNDRÄDSLOR – inlärd eller medfödda (karmiskt, astrologiskt, generationsbaserat eller kollektivt)

När grundrädslan slår till är det ofta det värsta obehag vi kan tänkas bli utsatta för. Känslan att tappa fotfästet och/eller agera irrationellt är vanligt. När grundrädslan klickat in följer ofta känslan av att känna sig värdelös. Grundrädslan är återkommande, kraftfull, nyckfull (som en slumrande vulkan enligt en deltagare), blockerande, men samtidigt källan till personligt växande.

Ibland är det en specifik händelse, ibland en serie av händelser, mönster eller miljö som är ursprunget till att grundrädslan aktiverats. En förlåtande approach är att vi troligen själva valt att bli igångsatta av föräldrar, partners, barn, vänner eller kollegor för att uppleva grundrädslan och därigenom kunna växa som människor.

Vi använder omedvetet vår egen grundrädsla som "vapen" mot andra, när vi känner behov att visa vårt missnöje. Som strategi är det ganska korkat och ofta verkningslöst, då den andra personen troligen har en annan grundrädsla än din.

Precis som vi människor har förnamn och efternamn, som tillsammans gör oss mer unika, är det med rädslor och obehag.

Ett förnamn beskriver en situation/känsla som triggas oss.

Efternamnet (=grundrädslan) beskriver den konsekvens vi tror skall drabba oss, när vi blir triggade av förnamnet.

Grundrädslor – vanliga efternamn = den verkliga rädslan

10.30 – 11.00 Introduktion av efternamn

EXEMPEL PÅ EFTERNAMN

1) Döden/upphöra att existera

Att falla- medfödd
Kvävning, drunkning

Beteende/strategi

Begränsar sitt liv genom riskminimering för att känna sig trygg

2) Stympning/sjukdom/tortyr

Höga skrik- medfödd
Vassa knivar, sågklingor, sprutor
Farliga djur, gifter, bakterier

Undviker risker för att säkerställa en fungerade kropp

3) Förlust av självständighet/kontroll

Fysiskt (fasthållen, fångslad)
Emotionellt (psykisk terror)
Ekonomisk (beroende, otrygghet)
Juridiskt (fri- och rättigheter)
Tappa kontrollen

Uppmärksam på förändringar som kan begränsa individens möjligheter till en fri livsupplevelse

Rädsla för att ompröva sin världsbild, då det skulle kunna innebära att någon annan styr över ens liv. Alternativt känna sig blockerad/förlamad och har svårt att uttrycka sig klart under stress.

Grundrädslor – vanliga efternamn = den verkliga rädslan

4) Separation

Bli lämnad/övergiven

Beteende/strategi

Accepterar att "ta skit", göra våld på sig själv, eller tappar bort sig själv. Kan även agera avundsjukt och missunnsamt. Kan vara i relationer utan stort engagemang, för att inte riskera att förlora så mycket.

Alternativt ha "back-up" lösningar eller välja att leva ensam

Att lämna/överge

Överkompenserar (överansvar) för att inte såra, men lämnar till sist om man inte känner sig respekterad, värdesatt, uppskattad eller förstådd

Bortvald

Väljer bort andra för att undvika att bli bortvald, eller är osann och tappar bort sig själv för att passa in

5) EGO-utmaningar

Dumgjord/förlöjligad

Håller låg profil och tar inga risker. Kan vid obalans förlöjligen eller förminska andra. Fasaden utåt är viktigt.

Osynlig/betydelselös/icke respekterad

Gör sig själv onaturligt synlig, ofta för att prestera. Gör andra osynliga när "säkringen gått" = känslan tagit över

Inte duga/värdelös

Överpresterar och blir ofta utbränd

