

Potlačen strah nezavedno prenašamo na potomce



Občutki strahu ob nevarnosti v nas prebudijo **biološki odziv** (boj, beg ali zamrznitev), kot tudi **psihološki odziv**, ki je povezan z vzgojo, in sicer ali je/ni v družini dovoljeno govoriti, izražati strah, kateri strah ima vrednost (strah pred smrtjo, lakoto) in kateremu se ne da vrednosti (strah sošolca, matematike), katere mehanizme uporablja družina, da se izrazi (pogovor, tolažba) ali potlači strah (ignoranca, kaznovanje, posmeh). **Prenos vzorca ravnanja ob občutkih strahu na potomce poteka na nezavedni, subtilni ravni.**

Primer prenosa vzorca

Odrasla oseba ima v današnjem življenju izjemne težave z nastopom v javnosti, ki so del njene službe. Pred občinstvom doživlja občutke zamrznitve, telo je v stanju paralize, ne zmore povezano predstaviti vsebine, strah jo je, da jo bodo drugi napadli, zato bi iz te situacije najraje pobegnila.

Če poskušamo razumeti njen travmatski odziv na nastop iz družinskega konteksta spoznamo, da v njenem življenju ni bilo nikoli prostora za izražanje in učenja ravnanjem s strahom. Ko je kot otrok začela izražati strah, sta njena starša prišla v stik z lastnim potlačenim strahom ter ob tem začutila paralizo v telesu, zato se nista zmoгла uglasiti na njeno potrebo in ji zagotoviti občutek varnosti, ampak sta njeno potrebo ignorirala. To je v njej še bolj povečalo občutke strahu, ki so tudi njo iz potrebe po preživetju vodili v potlačitev strahu. Kot starša sta bila vzgojena v tiha, podložna človeka, ki nista smela izražati svojih čustev, niti se ne izpostavljati v javnosti s svojim mnenjem.

Prihajala sta namreč iz družin, ki so se v drugi svetovni vojni soočale z dolgotrajnim preživetvenim strahom (življenje v koncentracijskem taborišču, dolgotrajna lakota, smrti in napadi družine), ki ga je bilo zavrlo preživetja potrebno potlačiti. Biti tih, neopazen, ne izražati svojega mnenja, je bil način preživetja v vojnem in povojnem času. Ne izražati strahu in s tem pokazati šibkost je bil ravno tako način preživetja, ki sta ga dedek in babica nezavedno prenesla na njene starše in njeni starši na njo. Danes se ta oseba sooča z občutki paralize v situacijah, ki niso preživetvene, le da ima njen živčni sistem oblikovan drugačen zapis.

Družinski vzorec ujetosti v odzivu na občutke strahu, nemoči s paraliziranjem ter odnos do izražanja lastnega mnenja se je tako nezavedno prenašal preko vzgoje preko več generacij. Kot dokazujejo zadnje nevroznanstvene raziskave pride v izjemno stresnih situacijah tudi do sprememb genetskega zapisa.

Zavedanje širšega družinskega konteksta vzorca potlačevanja strahu nam daje možnost notranje biološke in psihološke osvoboditve ter omogoča, da potlačenega strahu ne prenašamo na naslednje potomce. **Kako danes ravnamo s strahom, bo namreč vplivalo na naslednje generacije.**