

Ujeti v prestrašenem telesu



Strah je čustvo, ki ob nevarnosti aktivira celotno naše telo tako, da se rešimo iz nevarnosti in ponovno vzpostavimo notranje ravnovesje. **Nevarnost je lahko fizična** (avto drvi proti nam) ali **psihološka** (občutki ne-varnosti v odnosu, npr. strah posmehovanja, ignorance s strani staršev in strah čutenja čustvene bolečine ob tem). Pri tem ima pomembno vlogo naš živčni sistem, ki aktivira telo v stanje boja, bega ali zamrznitve. Izbor odziva na nevarnost telo izbere glede na ocenjeno stopnjo nevarnosti.

Pri **boju in begu** se telo aktivira tako, da se poveča krvni pritisk, bitje srca, dihanje je plitvo, spremeni se temperatura telesa, poveča se napetost mišic, naše telo je v krču, pripravljeno na akcijo. V kolikor telo oceni, da aktivacija telesa ni varna rešitev, bodo telo preplavili določeni hormoni, ki ga bodo vodili v stanje otopelosti, **zamrznitve** in nesposobnosti premika. Telo bo otopelo počakalo, da nevarnost mine.

Opisani odziv na nevarnost je popolnoma avtomatski in nezaveden. V kolikor ob teh dogodkih nimamo ustrezne podpore, da pomirimo telo in predelamo boleče občutke ter s tem znotraj sebe ponovno vzpostavimo občutek varnosti, bomo ob tem nezavedno oblikovali načine, da se s tem ne soočimo več. Ta izkušnja bo ostala v našem živčnem sistemu ujeta, nezaključena in se bo aktivirala vedno znova, ko bo nekaj znotraj ali zunaj nas sprožilo te občutke. Mlajši kot smo bili sami z nam nevarnimi situacijami, bolj je bilo potrebno posegati po tovrstni obliki soočanja z nevarnostjo, bolj postane ta način soočanja z nevarnostjo del naše identitete.

Kako prepoznamo odziv boja, bega ali zamrznitve na notranje ali zunanje občutke nevarnosti v današnjem življenju?

Telesna reakcija **bega nas vodi v umik** iz situacije, pri kateri bi se lahko soočili s preteklimi občutki strahu, kar se odraža kot umik od sebe, svojih občutkov, od soljudi, preko vseh vrst odvisnosti, nepretrgano zaposlitev z nečim, s potrebo po popolni kontroli sebe, svojih dejanj in drugih, kar nam daje občutek navidezne varnosti.

Telesna reakcija **boja nas vodi v akcijo** na način, da se napadamo s samoobtoževalnimi mislimi, pretirano kritiko, kar nas vodi v še večji trud. Znotraj nas namreč živi prepričanje, da če smo še boljši, se bomo morda izogniti preteči nevarnosti in možnosti biti ponovno prizadeti. Iz želje po zaščiti lahko

začnemo napadati druge, ki nam predstavljajo grožnjo, z namenom, da se jim mi ne približamo ali se oni umaknejo od nas.

Telesna reakcijo **zamrznitve prepoznamo skozi otopelost telesa**, apatijo, občutke obupa, nemoči, občutke izgube kontrole nad situacijo, prisoten je občutek, da iz te situacije ni izhoda.

Življenje s spominom prestrašenega telesa prinaša pomanjkanje občutka varnosti, kar še dodatno povečuje občutke strahu in nam onemogoča živeti svobodno življenje znotraj sebe in v odnosih.