

Zdravljenje potlačenega strahu



Strah je čustvo, ki ga poznamo vsa živa bitja in ni le domena šibkejših in nemočnih. Omogoča nam fiziološko in psihološko preživetje ter skrbi za to, da ob zunanji ali notranji nevarnosti ponovno vzpostavimo občutek varnosti. V zgodnjem odnosu doživljamo občutke psihološke nevarnosti tedaj, ko v odnosu z bližnjimi ni varno izražati občutkov strahu.

Ker nimamo dovolj razvitih sposobnosti za soočanje z bolečino zavrnitve, ga začnemo potlačevati in se posledično umikati od njega. Na tak način znotraj sebe ponovno vzpostavimo občutke varnosti. Več kot je bilo neuglašenosti v bližnjem odnosu, več je bilo potrebe po potlačevanju. Potlačeni strah ima na nas in naše življenje izjemno moč in je tudi glavni vzrok številnih psihičnih stisk in duševnih bolezni.

Bolj kot bežimo od potlačenega strahu, več ga je in bolj kot se umikamo od njega, bolj postane naša identiteta.

Zavedanje, da ljudje v svojem telesu nosimo naravno kapaciteto za zdravljenje in osvoboditev potlačenega strahu, prinaša upanje. **Stik s potlačenim strahom namreč zdravi.** Stik vzpostavimo tako, da zberemo pogum in se soočimo s strahom, ki ga v določenem trenutku občutimo. Usmerimo se v telo in smo pozorni kje v telesu ga čutimo, katere občutke prebujajo v nas (praznino, ujetost, nemoč...) in s čim v našem življenju je povezan, koliko je star. Ko ga poimenujemo, mu damo mesto v našem življenju. Preverimo ali je situacija v kateri se nahajamo še vedno ogrožajoča in ali je čas, da se ga osvobodimo. Ob strokovni pomoči raziščemo strah, prepričanja, ki smo jih oblikovali zato, da se z njim ne srečamo več in sprostimo čustveno bolečino, ki je pod njim. Ponovno se naučimo konstruktivno živeti in ravnati z njim. Na tak način znotraj sebe vzpostavimo občutke varnosti in povezanosti kar vodi v večjo notranjo trdnost in stabilnost. **To je ključ do svobode znotraj sebe in v odnosu z drugimi ter upanje za življenje v bolj zdravi in sočutni družbi.**