



General | | Actualitzat el 31/03/2023 a les 07:00

Quan les pors ens desborden com a mares o pares: què fer?

Ens explica la consultora de maternitat i criança Judit Pla

[inicentrareport]El nivell de pors que tenim com a mares i pares està íntimament lligat amb el nivell de **por que tenim a la vida**, en general, i que es va crear en la nostra infantesa, quan hi havia **situacions emocionalment complexes** que no podíem entendre, que ningú esmentava ni ens explicava amb paraules que poguéssim comprendre i, sobretot, de les que no teníem ni els recursos ni la capacitat de fugir-ne. Ens ho explica la consultora en maternitat i infància, creadora de l'Art de Maternar i autora del llibre "Totis i l'Art de Maternar", **Judit Pla**.

L'**impacte emocional**, juntament amb la **sensació d'estar atrapat/da**, és el que genera una por vital que després ens acompanya sempre fins que la tornem a mirar als ulls amb coratge tot revisant la nostra infantesa.

S'ha demostrat científicament que el fet de créixer en una **família tòxica** o amb cert grau de toxicitat, per exemple, genera nivells d'**estrès posttraumàtic**, que resulta directament proporcional al grau de toxicitat de la família.

En casos de famílies en les que el nivell de toxicitat era elevat, pot arribar a generar **estrès posttraumàtic complex**, que es considera un **trastorn causat per la criança**. Però a diferència de l'estrès posttraumàtic puntual, els flaixbacs emocionals de l'estrès post traumàtic complex no te un component visual.

És a dir, per exemple, una persona que hagi tingut un accident de cotxe tindrà un estrès posttraumàtic focalitzat en conduir o anar en cotxe. I tindrà imatges recurrents de l'accident. Mentre que l'estrès posttraumàtic de criança és **ambiental** i no va acompanyat d'imatges.

De manera que, una vegada que siguem adults i **molt especialment en el nostre rol de mares i pares**, i ens trobem en situacions similars a les que vàrem viure en la nostra infantesa, se'ns activarà el **subconscient**, ens sentirem en perill i actuarem en una de les quatre respostes possibles a l'estrès:

[GotaVerdaPle] Lluitar

[GotaVerdaPle] Fugir (físicament o emocionalment carregant la nostra agenda per no entrar en contacte amb el nostre patiment).

[GotaVerdaPle] Paralitzar-nos, congelar-nos sense respondre.

[GotaVerdaPle] Sotmetre'ns, intentar complaure a la persona que sentim com una amenaça.

Per això, i per tal de no transmetre les nostres pors als nostres fills, és tan important que **revisem la nostra infantesa** amb ànim de detectius, per esbrinar el que realment va succeir i amb coratge per mirar a la por als ulls, que és la única manera de superar-la i no transmetre-la als nostres fills.

[info]Segueix Judit Pla a les seves xarxes[/info]

[facentrareport]