

Strah

✍ Silvo Šinkovec



Čustva so neke vrste 'psihične tipalke', ki potipajo svet okrog nas, da vidimo, v kakšnem okolju se nahajamo: prijetnem ali neprijetnem, varnem ali ogrožajočem. Čustva se pojavijo v določeni situaciji kot odgovor na to, kaj le-ta pomeni za človeka. Zato je bistveno, da se ob vsakem čustvu vprašamo, kaj nam sporoča. Strah nas opozarja na ogroženost. Ko se čutimo ogrožene, občutimo strah; ko nismo ogroženi, se strah ne pojavi; ko ni več občutka ogroženosti, strah izgine.

Kaj je bistvo strahu?

Verjetno se iz šolskega berila spomnimo pesmi Josipa Stritarja *Oba junaka*. Tonče prisopiha iz gozda, ves upehan, bled in plah. Oče sprašuje, kaj mu je. In Tonče razloži, da ga je strah. Bil je v gozdu, kjer je nabiral jagode; prikazala se mu je žival. Ustrašil se je 'pošasti' in pribežal domov v varno okolje. Ta pesem je dobro izhodišče za učenje ravnanja s strahom.

Strah je pomembna informacija, kajti nujno je, da vemo, da smo ogroženi, da lahko v skladu s stopnjo in vrsto ogroženosti ustrezno ukrepamo. Hudo pa je, če se v situaciji, ko smo ogroženi, vedemo, kot da ni nevarnosti. Če je ob cesti na primer znak za ovinek in opozorilo, naj vozimo 60 km/h, bo zelo nevarno, če bomo v tak ovinek peljali 90 km/h, saj bomo življenjsko ogrožali sebe in druge. Strah nas opozarja na nevarne situacije in

sprošča dodatno energijo, da ustrezno ukrepamo. Zato strah ni negativno čustvo.

Med varnostjo in vznemirjenostjo

Živimo v napetosti med varnostjo in nevarnostjo. Ko se čutimo varne, smo pomirjeni, lahko v miru delamo in živimo. So ljudje, ki prisegajo predvsem na varnost.

Poleg občutka varnosti potrebujemo tudi vznemirjenost, ki jo prinaša negotovost. Otroku ne more biti vedno doma ali v varstvu staršev. Tudi sam si mora upati v gozd, pred tablo, treba je doživeti nove situacije, srečati nove ljudi, se lotiti novih izzivov, se učiti novih veščin. Učiti se mora živeti samostojno. Brez prestopanja meje gotovega se nič ne naučimo, nič ne spoznamo – ne pokrajin, ne ljudi, ne veščin. Opustiti občutek gotovosti pomeni podati se na območje negotovega in ogrožajočega. Življenje je polno nepredvidenih dogodkov, okoliščin, ki ogrožajo človeka, ki nimajo predvidljivega konca. So ljudje, ki čutijo, da se 'morajo' nenehno podajati v negotove situacije, ljudje, ki potrebujejo stalno vznemirjenje.

Srečamo pa tudi zlohoto, manipulacijo, agresivnost in sovražnost. Tudi na to je treba računati. Pravljice, npr. Rdeča kapica, so preproste in potrebne lekcije za življenje, ker otroka učijo o svetu, ki ogroža in je nevaren. V takem svetu živimo, zato se je treba nanj pripraviti (razviti ustrezne psihosocialne in duhovne veščine) ter se z njim soočiti.

Kako čutimo strah?

Poznamo različne jakosti doživljanja strahu: rahel strah, vročica pred potovanjem, zelo nas je strah, (pre)zaskrbljeni smo, osupli, zaprepadeni, groza nas je. Ko se nam situacija zdi brezizhodna, ko zmanjka domišljije, kako jo rešiti, ali energije, da bi ukrepali, občutimo brezizhodnost, paniko. V nekaterih okoliščinah se pojavijo



Foto: Marko Hrovat

fobije. Bojimo se odprtega ali zaprtega prostora, množice, živali itd. Strah čutimo v telesu. Ko Tonče priteče iz gozda, je zasopihan, bled in plah. Telo različno izraža strah: srce razbija, v trebuhu se pojavijo krči, občutimo glavobol, postane nam slabo, znojimo se, drhtimo, prebledimo ipd.

Korenine strahu

Izvir strahu je situacija, v kateri se počutimo ogrožene. Kar ogroža naše telo, nas lahko rani, poškoduje ali celo ubije. Poznamo tudi duševno (psihično) ogroženost. Besede lahko globoko prizadenejo, izločijo, ponižajo, razvrednotijo, odtegnejo naklonjenost, onemogočijo naš razvoj ipd. Barbara Coloroso omenja tudi moralno ogro-

ženost, ki človeka pohabi v moralnem razvoju, onemogoči normalen razvoj doživljanja.

Če nismo ogroženi, ne čutimo strahu. Toda zgodi se, da naše 'tipalke' ne 'potipajo prav', nimamo stika z resničnim dogajanjem, ampak naše doživljanje vodi domišljija, ki nima osnove v resničnosti. Tonče je pribežal domov, ker je mislil, da je srečal medveda, pa je bil le zajček, ki ga ni ogrožal. Včasih so torej naše 'psihične tipalke pokvarjene'.

Zakaj je tako? Verjetno smo imeli v preteklosti slabe izkušnje. Nismo bili v stiku s strahom, ki nam je govoril, da nas nekaj ogroža (napad sošolcev, nasilnežev, izsiljevanje, grožnje), in se nismo pravočasno zaščitili; nismo imeli dovolj energije, da bi se spopadli s situacijo in se rešili nevarnosti (nasilni starši, vrstniki, tujci); mogoče nevarnosti nismo poznali in smo šli naivno v past (spolne zlorabe, vabila preko spleta); mogoče se je nevarnost pojavila nenadoma (nesreča) in ni bilo časa ne možnosti, da bi se zavarovali; mogoče smo kot otroci živeli v okolju, ki nas je neprestano ogrožalo (vojna, revščina, bolezen), ko ni bilo možnosti, da bi se zavarovali; mogoče so nas zlorabljali in pohabljali ljudje, ki bi nam morali nuditi varnost in zavetje (starši, vzgojitelji, učitelji, trenerji, druge odrasle osebe); mogoče naše psihične potrebe niso bile zadovoljene v zadostni meri (po uspehu, ugledu, spoštovanju, sprejetosti, pripadnosti, pridobivanju, obvladovanju itd.). Negativne izkušnje v preteklosti so vzrok, da v sedanjosti trenutne ogroženosti včasih ne presodimo prav. Take trajne in ponavljajoče se izkušnje v prihodnje hitreje opozorijo:

Vprašanja za pogovor:

- Kateri znaki kažejo, ali sodim med ljudi, ki jim največ pomeni varnost, ali med ljudi, ki se bolj izpostavljajo vznemirljivim situacijam?
- Kako ravnam, ko sem ogrožen; kdaj se izogibam, kdaj se spoprimem s situacijo?
- Kako ravnam s strahom, ko nisem dejansko ogrožen?

“Pazi, nekaj ti grozi!” Poznamo star pregovor: “Kogar je pičila kača, se boji zvite vrvi.”

Krog strahu

Ko je stopnja nezaupanja velika, se občutek ogroženosti pojavi prehitro, z njim pa tudi strah, zato se vedemo, kot da smo ogroženi, dejansko pa nismo. Tonče misli, da je hudo ogrožen, zato beži domov v varno zavetje. Tako se ustvarja začaran krog. Lažen občutek ogroženosti človeka usmeri v obrambno vedenje, ki zahteva veliko osebne moči, sili nas v mnoge dejavnosti, ki nas izčrpavajo, ker se hočemo zavarovati pred situacijami, ljudmi ... Vse to pa povzroča še več strahu, negotovosti in občutek ogroženosti, posledično pa smo preveč pozorni na nove ogrožajoče situacije, spet napačno zaznavamo in se obrambno vedemo. Samozavest in samospoštovanje takih oseb padata. Oče Tončeta pouči, da v gozdu ni bil ogrožen, uči ga preveriti resničnost zaznave. Pomiritev prinese informacija, da nismo (več) ogroženi. Namesto v obrambno vedenje energijo usmerimo v ustvarjanje odnosov in ustvarjalno delo, kar prinese zadovoljstvo.

Kako obvladujemo strah?

Prvo pravilo, kako ravnati s čustvi je, da *smo v stiku z doživljanjem*, da čustvo čutimo. Včasih nismo v stiku s svojimi čustvi. Neprijetne stvari odrivamo, npr. bolečino, odrinemo tudi neprijetna čustva, jih potlačimo ali zanikamo. Tako lahko ravnamo tudi s strahom. Šele ko smo v stiku s strahom, zavest prejme potrebno informacijo.

Drugo pravilo je, da *preverimo resničnost zaznave*. Tonče je v stiku s strahom, učiti pa se mora preveriti, ali je resnično ogrožen. Čustvo nas povezuje z življenjskimi okoliščinami, zato imamo pravo osnovo, da ukrepamo situaciji primerno. Če je naša zaznava pogosto netočna, pomeni, da moramo več pozornosti posvetiti ustreznosti zaznave.

Tretje pravilo je, da na podlagi resnične in verodostojne informacije *ustrezno ukrepamo*. Ko je ogroženost

Josip Stritar: Oba junaka

*“Kako si spehan, bled in plah!
“Kaj ti je, Tonče?” “Oče, strah!”
“Kje pa si bil, otrok, govori!”
“Tam, veste, v Hudem bregu gori.”*

*Rudeče jagode sem bral,
kar se prikaže mi žival;
rjava zgoraj, spodaj bela,
pa kakor človek je sedela!”*

*“Ušesa dolga?” “Da, tako!”
“Oči debele?” “Pa kako!
Jaz gledam, kar pokima z glavo,
pa skoči.” “Nadte?” “Ne, v goščavo.”*

*“Oba junaka, hajd nazaj!”
“Jaz pravim, medved bil je, kaj?”
“Da, dolgouhi in rjavi,
ki se mu tudi – zajec pravi!”*

resnična, nič ne pomaga govorjenje: “Nikar se ne boj, saj ni nič, strah je znotraj votel, zunaj ga pa ni.” Treba je ukrepati primerno situaciji in stopnji ogroženosti. Če smo prešibki ali situacija za nas ni zelo pomembna, bo bolje, da se ji izognemo in zavarujemo sebe. Če presodimo, da se s situacijo lahko spoprimemo, se aktivno soočimo z virom grožnje.

Četrto pravilo je, da se *odločimo za novo učenje*, ko se moramo na situacijo ogroženosti dodatno pripraviti. Poiščemo nova znanja, izboljšamo potrebne veščine (se bolje pripravimo na nastop, se naučimo snov za šolsko spraševanje, okrepimo določene osebne lastnosti, poiščemo zaveznika ipd.). Učimo se iz literature, na seminarjih o čustvih ali v terapevtskem procesu. ■

Literatura

Bissi, Anna (1989): *Maturita umana, cammino di transcendenza*. Casale Monferrato: Piemme.

Coloroso, Barbara (1996): *Otroci so tega vredni*. Ljubljana: Tangram.

Gedo, John E. (1988): *The mind in disorder*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

Musek, Janek (1999): *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.

Wilks, Frances (2009): *Inteligentna čustva*. Kranj: Založba Ganeš.