

# Moj strah nisem jaz

Strah je poleg stresa eden izmed največjih uničevalcev sodobnega človeka. Ne uničuje samo naših nevronske celice in ne povzroča samo nepravilnega delovanja človeških teles, uničuje tudi naše medsebojne odnose, pripelje nas do takšnih skrajnosti, da lahko postanemo povsem drugačni, kot smo bili nekoč. Govorimo o osebnostnih spremembah.

**S**trah ima le velike oči. Strah je navznoter votel, okrog ga pa nič ni. Čeprav se takim rekom posmehujemo, večkrat ne zmoremo ostati trdno v svojih čevljih takrat, ko smo prestrašeni.

*Kaj bo z epidemijo? Ali bomo vsi pomrli? Ali bo naš planet povsem zastrupljen? Ali se bo gospodarstvo zlomilo? Ali nas bo cepivo pohabilo, onespodobilo, naredilo neplodne? Ali bomo imeli dovolj denarja za preživetje?* Poleg teh si zastavljamo tudi univerzalnejša vprašanja, ki niso vezana na sedanjo situacijo. *Ali me bodo drugi izločili, me ne bodo imeli radi? Ali mi bodo sosede, otroci zamerili moje dejanje, moje besede? Ali me bodo zasmehovali zaradi svojih pogledov na svet, zaradi svojih vrednot? Lahko sploh še komu zaupam?* Tudi otroci imajo svoje strahove, najstniki svoje, mlade mamice, starejši spet nekatere druge razvojno pogojene strahove.

Na strah lahko navidezno pogledamo z aroganco – ničesar se ne bojim! Meni nihče nič ne more! V bistvu pa gre lahko tudi za to, da se glasno prepričujemo, medtem ko nam telo govori drugačno zgodbo – skrčeni smo v dve gubi ali pa ves čas jezni in napeti, težko najdemo pravi odgovor, pravo misel, težko vzdržimo napetost, prehitro reagiramo ali ostanemo tiho, ne moremo spati, preveč se potimo, uresničujejo se nam tiste stvari, ki se jih najbolj otepamo ... To so vse drugačna oblačila strahu, ki zajemajo telesne odzive, drugačno čustvovanje ter ureničevanje tega, česar nas je v bistvu strah.

## Večji in močnejši od strahov

Kaj lahko naredimo, da si s strahom pogledamo iz oči v oči? Strahovi so pomembni zato, da nas branijo pred nevarnostjo in nam tako pomagajo preživeti (brez strahu bi se spuščali v nevarna ravnanja, pokušali bi neužitne in strupene jedi, se ne bi zavarovali pred živalmi in drugimi nevarnostmi ...). Težava pa nastane, ko je teh naših strahov toliko, da naše življenje postane ujeto vanje. Bojimo se poklicati zdravnika, si poiskati nov krog prijateljev, se odpraviti na tečaj nečesa novega, poskusiti drugo pot do zelenega cilja, poiskati drugačno službo ... Ostajamo v svoji rutini, se oddaljujemo od drugih in si vedno bolj načrtujemo svoj vsakdan. Takrat lahko vidimo, da je naše življenje zelo osiromašeno. Da smo ves čas napeti in pri sebi razmišljamo o črnih scenarijih. Tudi prisluhnemo le negativnim novicam, ki pa nas še bolj prestrašijo in zakrčijo. Torej doživljanje strahu je učinkovito in koristno, ko gre za nevarno situacijo. Ko pa govorimo o predvidevanju nevarnosti, pa moramo preve-

riti, ali gre za resnično nevarnost ali za naše slabe izkušnje, zaradi katerih najprej vidimo slabo stran, ogrožajočo situacijo.

Pri strahu nam pomaga spoznanje, da ga doživljamo pogosteje in intenzivneje takrat, ko imamo slabe izkušnje iz preteklosti. Če so nas v času odraščanja veliko ustrašovali, če smo živeli v težkih razmerah, če imamo za seboj težke preizkušnje, imamo veliko negativnih izkušenj, naše telo in misli pa se želijo pripraviti, da bi bila vsaka mogoča nevarnost čim bolj obvladljiva. Tako se želimo vnaprej pripraviti. Telo je pogosto v krču, misli so pripravljene in na vsakem koraku vidijo nevarnost oziroma najslabši izid situacije. Ampak tako se ne bomo pripravili na najhujše, pač pa bomo le obremenili svoje telo, žleze z notranjim izločanjem, ne bomo sproščeni in naše vedenje bo monotono, za druge ne bomo dobra družba. Ali lahko verjamemo, da je strah samo del nas in s tega vidika obvladljiv? Da smo mi več kot le kepa strahu in da lahko v vsaki situaciji, če je še tako strašna in na videz brezizhodna, ohranimo mirno kri in najdemo način, kako se bomo umirili in poiskali pomoč, rešitev, srečen konec? Torej, **smo večji in močnejši od svojih strahov**, tudi če jih imamo veliko.

Druga stvar, ki je zelo pomembna je, da **bolj ko se izogibamo** stvarim, ki se jih bojimo, bolj v naših glavah **postajajo te stvari večje**, grozljivejše, manj obvladljive, medtem ko našo moč za reševanje situacije doživljamo kot vedno manjšo. Torej odlašanje in izogibanje ne bosta pomagala. Pomagalo pa bo, **da o svojem strahu spregovorimo in z nekom, ki mu zaupamo**, začnemo iskati rešitve, ki bi nas pripeljale do sprostitev znotraj nas. Še ena stvar je pomembna – **strahu skušamo dati besede**. Torej natančno povejmo, lahko tudi sebi, česa se bojimo in kakšna so naša srhljiva predvidevanja. Ko bomo začeli govoriti o strahu, bo njegova intenzivnost manjša. Ravno tako bomo lahko sami pri sebi videli, da bolj ko razvijamo strašne, črne misli, bolj je naše telo v krču, bolj drgetamo, se potimo, imamo ledene roke in noge, nam je slabo ... Torej telo največkrat sledi temu, kar mu misli velevajo. Kar je za nas dobra novica – misli lahko spreminjamo in sami sebe spregovorimo, da stvar le ni tako strašna, kot je videti na prvi pogled. In tako se bomo lažje spopadli s strahom, ki ga čutimo.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja