

Strah, moj največji sovražnik

Vloga strahu v našem življenju je, da nas varuje pred tem, da se ne izpostavimo nevarnostim, da se ne poškodujemo, da smo nežni do sebe in drugih. Žal pa se večkrat pokaže, da strah ne opravlja prvotne funkcije, temveč nas hromi pri vsakdanjih odločitvah, nam onemogoča, da živimo v skladu s svojimi potrebami in željami, ter nas oddaljuje od tega, da v celoti izkoristimo svoje potenciale in talente.

Strah se pojavi takrat, ko zapustimo sedanjí trenutek. To pomeni, da začnemo razmišljati o prihodnosti, si ustvarjamo najrazličnejše scenarije in pogled na prihodnje dogodke, ki se morda niti ne bodo zgodili. Največkrat se res pričakovane situacije ne odvijajo na pričakovan način. Zakaj potem dopustimo strahu, da tako pomembno vpliva na naše življenje?

S preigravanjem različnih možnosti, ki jih predvidimo in pričakujemo, si dajemo lažni občutek, da se lahko na prihodnost bolje pripravimo. Če bomo pričakovali najslabši izid situacije, verjamemo, da se bomo nanj lažje pripravili, če bi se res zgodil. Resnica je precej drugačna. Strah nas zakrči, onemogoči, da bi dejansko videli vse možnosti, ki jih imamo, če se naš scenarij v prihodnosti uresniči. Podobno si otrok preigrava zanj težko, bolečo situacijo v želji, da bi se izšla drugače. Tako si daje pogum in skuša razbremeniti krč v telesu, sram, izpostavljenost, žalost, tudi jezo, ki jo je zaradi preteklega dogodka občutil. Največkrat preigravanje ni dovolj. Da se lahko ponovno sprosti in zaupa, potrebuje odraslega, ki ga s svojo podporo (ta lahko vključuje tudi objem in telesno pomiritev, predvsem pa besede spodbude in nasvet, kako naprej) ohrabri in razbremeni.

Odrasli podobno preigravamo različne scenarije. Včasih o preteklih

dogodkih, največkrat pa o prihodnjih. Ker je prihodnost vedno negotova, saj nismo jasnovidni, je nujno obremenjena s strahom. Sploh če se odločamo izključno na podlagi razumskega tehtanja različnih možnosti.

Kako se torej znebiti strahu?

Strah je prvotni odziv organizma, ko se čutimo ogrožene, zato je eliminacija tega čustva v celoti nemogoča. Ne smemo pa dopustiti, da nas preplavi in zato ne zmoremo sprejemati odločitev. Predlagam naslednje korake reševanja strahu:

1.) Najprej ostanemo v sedanjem trenutku. Brez predvidevanj in črnih scenarijev, ki se še niso zgodili. Raziskave namreč kažejo, da je situacija, ki se je le bojimo, za nas vedno bolj strašljiva kot realna strašna situacija, v kateri se znajdemo. Naša predvidevanja slabega so za nas torej bolj uničujoča kot realno stanje neželene situacije.

2.) Pomirimo telo. To lahko dosežemo s telesnimi vajami, dihanjem, meditacijo, pogovorom, masažo, glasbo, z vsem, kar na nas deluje sproščujoče in pomirjujoče.

3.) Zaupamo v življenje. Zaradi slabih izkušenj ali strahu lahko povsem izgubimo zaupanje v to, da se nam lahko nepričakovano zgodi-



FOTO: A. Ž.

jo prijetne stvari. Da se lahko skrb vzbujajoča situacija reši povsem drugače, kot si zamišljamo.

4.) Spremenimo svoja prepričanja. Nobena odločitev ni napačna. Iz vsake se nekaj naučimo. Nobena nas povsem ne pogubi. Smisel življenja je pridobivanje izkušenj, ne boj med življenjem in smrtjo. Če imamo težave z odločanjem, pomeni, da smo jih do zdaj prevečkrat prepuščali drugim in so se oni odločali namesto nas. Tako nimamo dovolj izkušenj, da odločitve niso strašna stvar in nas ne morejo dolgoročno ugonobiti. Ostanimo v poziciji odraslega človeka, ne prestrašenega otroka!

Najboljše odločitve sprejmemo takrat, ko smo zadovoljni, notranje pomirjeni in toliko sproščeni, da zmoremo uporabiti intuicijo, ki je nezmotljiva. **Samo razumski pristop k odločanju** ima številne pomanjkljivosti in je način odločanja, ki je najbolj podvržen strahu.

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja

Preverimo, katera prepričanja in stališča nam preprečujejo, da bi stopili iz svojih največkrat preozkih okvirov in sprejeli odločitve brez strahu zato, ker so te namenjene večanju nabora izkušenj, bogatenju našega vsakdana in predvsem temu, da se odpremo vsemu prijetnemu, ki nas čaka za vogalom. Srečno!