

Obratno pa vpliva fizično počutje tudi na našo duševnost.

* * *

Elisabeth Lukas: Naša družba nas zasipa z informacijami o negativnih stvareh, dogodkih. Ravno tako pa se okrog nas dogajajo stvari, ki nas razveseljujejo in pričajo o sreči, a to se rajši potiska v ozadje. Tako ustvarjena prevlada slabega, hudega v naši zavesti skriva v sebi bolezenski potencial. Zato ne smemo izgubiti iz oči, kar nas napolnjuje z upanjem in kar nas dviga. Vprašajmo se: Kaj lahko storimo, da ustvarimo protiutež pesimističnim trendom našega časa? Vsakdo lahko veliko stori. Predvsem lahko začne pri samem sebi, s tem da premakne poudarke svojega razmišljanja in prizadevanja v pozitivno smer.

Plašni ljudje kot npr. na začetku omenjena Silke se nagibajo k temu, da z mislimi stalno krožijo okrog svojih težav, strahov in skrbi. Vendar vemo, da pretirani strahovi ne nastajajo le zaradi arhaičnih nagonov, ampak jih ustvarja tudi naš razum, so torej predmet naših misli, ki v naslednjem koraku dovolijo, da naši občutki prekipijo. Ljudje, ki jih mučijo strahovi, sebe vedno bolj in bolj opazujejo. Gledajo nase in na vse, kar bi se jim lahko strašnega zgodilo; pri tem sedijo kot v ječi, namesto da bi začeli gledati

v drugo smer, stran od sebe na nekaj ali na nekoga zunaj sebe. Če zmoremo zdravo pozabiti nase, se bodo zidovi naše ječe takoj sesuli. Ljubeznivo in pozorno zanimanje za svet poleg in okoli nas je ogromna protiutež proti črnogledosti in paniki.

Bolezni zaradi strahu so razširjene med ljudmi, kažejo pa se na različne načine. Tu je nekaj variacij:

- Strah jih je tesnega prostora, množice ljudi ali zaprtih prostorov (npr. v dvigalu ali gneče v majhnih prodajalnah).

- Imajo občutek, da se ne bodo mogli izmuzniti, da ne bodo mogli uiti svoji usodi.

- Bojijo se, da se bodo osramotili pred drugimi, da bodo zbudili negativno pozornost (npr. pri jedi, pri govorjenju, ali če gredo skozi prostor, v katerem je več ljudi).

- Bojijo se določenih živali (npr. pajkov, miši, psov) ali teme.

- Bojijo se težkih, neozdravljivih bolezni.

- Bojijo se, da bodo odpovedali in še prej, da ne bodo priznani.

Ljudje, ki imajo take strahove, imajo nekaj skupnega: po pravilu vsi vedo, da so njihovi strahovi pretirani, a se kljub temu na vse načine poskušajo izogniti situaciji, ki jim vzbuja strah, pred njo celo skušajo pobegniti. Prevzelo jih je *boječe pričakovanje*

(Frankl), ki sproži dramatičen *krog strahu*: neki neprijeten dogodek sproži strah, da bi se ta dogodek lahko ponovil, in ta strah povzroči, da se dogodek dejansko ponovi. Kogar so *enkrat* kritizirali, se obnaša tako negotovo in omahljivo, da ga *ponovno* kritizirajo, ipd. Ponovitev neprijetnega dogodka povečuje boječe pričakovanje, ki se je med tem razraslo iz prvotne bojazni, in vedno bolj fiksira tisto, česar se bojimo. Če se je ta strah pri nekom že utrdil, ga ni lahko zaustaviti. Z lahkoto se razširi na podobne, sorodne situacije (morda ne bom le kritiziran, morda se mi bodo celo posmehovali, se mi rogali, me vrgli ven ipd.)

Boječemu pričakovanju, ki se lahko hitro razplamti, se lahko postavimo po robu edino s *prazaupanjem*, s tistim temeljnim zaupanjem, ki je bilo vsakomur položeno že v zibelko. Pri ljudeh, ki so bolni zaradi strahu, se zdi (iz različnih vzrokov), kot da je to prazaupanje nekje zasuto in ga je treba ponovno izkopati. To nam lahko uspe le, če temeljito izkoreninimo zgoraj omenjeno zazrtost vase, to neprestano zaskrbljenost za svoj jaz. Zaradi strahu bolni človek namreč nikakor noče trpeti! To, da ne mara trpeti, lahko razumemo in tudi občutimo, podoživimo, hkrati pa to predstavlja tudi ugodna tla, kamor se usidra tisto boječe pričakovanje, ki neprestano zateguje vijak strahu. Moj učitelj Viktor Frankl je ob tem

zapisal: »Ravno nevrotik (star izraz za bolnika zaradi strahu) spada k ljudem, ki jim manjka poguma za trpljenje; ne zavedajo se resničnosti trpljenja, nujnosti trpljenja in možnosti, da trpljenje napolnijo s smislom. Nevrotiki se odpovedujejo tveganju trpljenja.«

Kdaj je človek pripravljen sprejeti trpljenje, če je to nujno? Takrat, kadar v tem vidi smisel! Sprejeli bomo operacijo, če nam bo rešila življenje. Svoje prihranke žrtvujemo, da bo lahko otrok dokončal svoj študij, ipd. Predanost nečemu smiselnemu nas pri tem močno spodbuja, strah pa nam ponuja le nasprotne motive, npr. naj se z begom izognemo ali z ustreznim obnašanjem tisto preprečimo ipd. Smiselni motivi vključijo vse sile, da bi se osebno zavzeli, porajajo navdušenje in veselje, spodbujajo vsebine, ki kažejo naprej preko našega jaza in jih sprejemamo kot smiselne. To so ljubezenski motivi v najboljšem in najširšem smislu besede in nas spodbujajo, da si rečemo: »To se mi zdi važno, to mi veliko pomeni, to cenim, za to si bom prizadeval, ne glede na to, kaj se mi lahko zgodi.« Edino po tej poti si lahko spet pridobimo prazaupanje.

Medtem ko nas pretiran strah zavaja le k temu, da se, če je le mogoče, izognemo lastnim nevšečnostim in se umaknemo pred situacijami, ki nam ne bi bile všeč, se ljubezenski motiv osredinja na nekaj do-