

STRACH – OCHRANCA A NIČITEĽ

Porozumenie a prekonanie strachu s psychofonetikou

V množstve ľudských emócií je strach jedna z najbežnejších a najmocnejších. Robí nám spoločnosť od nášho príchodu na svet až po náš posledný deň. Bez jeho ochrany by sme neprežili. Ale strach je aj naše väzenie, pokrivenie reality, spúšťač agresie, zabijak dôvery, lásky a priateľstva.

Je teda strach ochranca, základné vybavenie potrebné pre prežitie a život, alebo ničiteľ mieru a ľudskej komunity? V tomto článku sa pokúsím ukázať, že je oboje, ochranca aj ničiteľ, a že psychofonetika¹ nám umožňuje tých dvoch od seba odlíšiť. Taktiež sa pokúsím ukázať, že vedomý proces preskúmania a prekonania strachu je nevyhnutnou súčasťou zrelosti duše a osobného rastu, a na vyššej úrovni aj prah osobného zasvätenia.

Niet pochýb o tom, že strach je základné vybavenie pre prežitie a život. Zdá sa, že bábätká sa s ním rodia. Aktivuje sa s každým ohrozením základných životných potrieb. Neustále nás varuje, že naša existencia nie je zaistená bez toho, aby sme sa o ňu starali.

Na druhej strane, strach je smrteľný. V Shakespearovej hre Tragédia o Macbethovi nadáva vládkyňa čarodejníc Hekaté svojim poddaným, že im trvá príliš dlho zničiť Macbetha. Káže im urýchliť to tak, že rozdúchajú Macbethov strach o životné istoty, pretože istota je najväčším nepriateľom ľudstva. Funguje to.

Keď sa tyranom sveta darí roznieť strach o životné istoty, začínajú systematicky ničiť svojich ľudí a nakoniec nevyhnutne aj sami seba. Od Ivana Hrozného v Rusku, cez Krvavú Mary v Anglicku, od Robespiera vo Francúzsku k britským koncentračným táborm v Južnej Afrike, od Franca, Musoliniho, Stalina a Hitlera až k Pol Potovi. Roznecujú vrozený inštinktívny strach o prežitie, ten ovládne ľudí a vzniká politická paranoja. Ovládajú a ničia vlastných ľudí prostredníctvom vybičovania inštinktu strachu.

Ale ak sa ľudia prestanú báť, tyrani ich viac nemôžu ovládať. Takto vznikajú revolúcie, menia sa režimy, dochádza k pádu ríš, prebúdajú sa národy a uplatňujú si nárok na svoje ľudské práva. Keď v 30. rokoch minulého storočia prezident Roosevelt viedol Ameriku von z veľkej hospodárskej krízy, používal toto kľúčové motto: „Nemáme sa čoho báť, len strachu samotného.“ Zabrало to práve včas na prípravu americkej odpovede Hitlerovi. Od pochodu na Zimný palác v Petrohrade k zúfalým vzbúrencom vo varšavskom gete, od arabskej jari až po protestujúcich v uliciach Hongkongu, keď ľudia prekonávajú strach, vlády ich viac nemôžu ovládať. Strach paralyzuje. Prekonanie strachu mobilizuje novú energiu.

Čo je základom dvojitej povahy strachu? Pri pokuse o vysvetlenie tohto zvláštneho javu som klasifikoval štyri zdroje strachu. Dva sú základné a užitočné a dva sú jednoznačne škodlivé. Len ak tieto prekonáme, môžeme obnoviť zdravie.

- 1) **Prvý zdroj strachu je inštinkt pre prežitie.** Máme ho spoločný so zvieracou ríšou. Pozemský život je krátky a my sa usilujeme nezomrieť skôr, než príde náš čas, a udržať sa v dobrej kondícii, kým žijeme. Strach spojený s inštinktom pre prežitie funguje na individuálnej aj kolektívnej úrovni. Včely, vlci aj ľudia sú pripravení odvážne bojovať a umierať na ochranu rodín a kmeňov. Nik sa nemôže, a ani by sa nemal pokúšať zbaviť základného existenčného strachu spojeného s inštinktom prežitia. Tento strach potrebujeme, aby sme prežili.

Prvý strach je vo svojej podstate ochranca. Ale je možné ho roznieť a zmanipulovať do stavu, kedy sa stáva neurotický až psychotický, prechádza do nesmiernej úzkosti, paniky a paranoje. Vtedy sa z neho stáva ničiteľ.

- 2) **Druhý zdroj strachu je obrana proti emocionálnej bolesti.** Je najbežnejší hneď po strachu o prežitie. Je „normálne“ báť sa odmietnutia, opustenia, zlyhania, straty, odlúčenia, osamelosti, zrady, obvinenia, nenávisť, zosmiešnenia, nelásky. Tento strach je nevyhnutný pre bábätká a deti. Pre ne je ľudská láska a starostlivosť základným nástrojom prežitia. Ak ma mama ľúbi, stará sa o mňa a rozumie mi, prežijem. Ak nie, neprežijem. Potrebujem patriť do rodiny či skupiny, aby som prežil a mohol rásť.

Druhý strach je ochranca v detstve, ale v dospelosti sa jednoznačne stáva **ničiteľom vzťahov a osobného rozvoja.** Emocionálna bolesť v dospelosti potrebuje uznanie, preskúmanie, opätovné prežitie a liečenie. Ak dovoľíme strachu z emočnej bolesti ovládať naše správanie v dospelosti, vzniká blok osobného a sociálneho rozvoja a ničiteľ nás a našich vzťahov. Všetky formy psychoterapie, ktoré skutočne pomáhajú, sa zaoberajú uvedomením, liečením a integrovaním strachu z emocionálnej bolesti. Obranné mechanizmy vyhýbania sa emočnej bolesti za každú cenu sú hlavné zdroje psychopatológie. Vyliečenie zdroja emocionálnej bolesti **je** psychoterapia a osobnostný rozvoj.

V psychofonetike koučujeme ľudí v uznaní, preskúmaní, priamom prežití a vyjadrení strachu z emocionálnej bolesti, v prekonaní odporu cítiť ho a v jeho plnom precítení za účelom vyliečenia. Robíme to prostredníctvom *metodickej empatickej konverzácie* v kombinácii s *vedomím tela, gestom, vizualizáciou a zvukmi*. V tomto procese sa emocionálna bolesť stáva rovnako prístupná starostlivosti a liečeniu, ako tá fyzická.

- 3) **Tretí zdroj strachu je strach z nenaplnenia vlastného potenciálu v tomto živote.** Hoci je oveľa menej vedomý, než tie ostatné, považujem ho za najhlbší zo strachov. Je to strach zo zlyhania v najhlavnejších úlohách: byť k sebe pravdivý, prejavovať svoju pravdivú bytosť, nájsť a naplniť svoju životnú poslanie, nepremrhať svoj život

Pod povrchom každej záležitosti, s ktorou ma počas mojej 25ročnej terapeutickej praxe ľudia oslovili, leží toto základné pranie: „Prajem si stať sa tým, kým skutočne som, robiť to, čo som sem prišiel urobiť, objaviť a plne vyjadriť môj pravý ľudský potenciál.“ Klienti vyjadrujú toto pranie rôznymi slovami, ale podstata je vždy táto. Zdá sa, že všetci sme prišli do života s určitým potenciálom a s vážnym zámerom naplniť ho. V hĺbke duše všetci vieme, že je len na nás, či sa nám podarí tento potenciál naplniť, alebo nie. Tiež vieme, že nie je zaistené, že k tomuto naplneniu dôjde. A vieme aj, že čas je obmedzený a život je krátky, a že na prejavenie nášho skutočného životného potenciálu je potrebná príprava, sústredená práca a veľa času a energie.

A je tu strach, že sa toto neudeje, že život sa skončí a my neurobíme, čo sme sem prišli urobiť. Tento strach považujem za zdravý a potrebný. Šikovný poradca, terapeut či priateľ, ktorí si uvedomuje jeho dôležitosť, ho ľahko dokáže mobilizovať. Nepotláčajte ho liekmi, neuspíte ho, neignorujte ho. Použite ho. **Tento strach je váš priateľ, pripomienka, potrebný signál, nie váš nepriateľ.**

- 4) **a potom je tu štvrtý zdroj strachu – strach zo smrti.** Máme ho všetci. Len málo z nás sa vedomo pripravuje na neodvratnú smrť a ešte menej z nás dorazí k tomuto prahu pripravený. Máme strach z konca všetkého toho, čo poznáme ako svoju identitu, až kým v sebe neobjavíme identitu, ktorá nemôže zomrieť. Máme strach zo záhuby našej duše, až kým v nej nenájdeme niečo nezničiteľné. Máme strach z veľkého neznáma za prahom našej telesnej smrti, až kým sa nedotkneme niečoho v nás, čo žije na druhej strane prahu. Sokrates, zakladateľ západnej filozofie, povedal, že účelom všetkej filozofie je pripraviť sa na smrť. Pre Sokrata splnila Filo-sofia svoj účel, a keď prišiel jeho čas, bol skutočne pripravený. Poznal v sebe to, čo nemôže zomrieť. Ale kto z nás, moderných západných

ľudí, bude pripravený zomrieť? Väčšina z nás po celý život žije v tieni strachu zo smrti ukrývajúc sa za tenkým závojom našich malých istôt.

Aby ľudská bytosť mohla byť v mieri, je potrebné strach zo smrti prekonať. Je totiž šialené, ak duša verí, že jedného dňa zmizne v ničote. V skutočnosti nie je na takýto scenár pripravený nikto, ani ten, kto to filozoficky deklaruje. Sme vnútorne pripravení na smrť nášho tela, ale nie na smrť duše. Strach zo smrti v nás musí zomrieť. To sa udeje prostredníctvom rozvoja slobodnej vnútornej identity, ktorá nás uvoľní z desivého identifikovania sa s tým, čo musí zomrieť. Toto je jediný spôsob vyliečenia sa z ničivého strachu zo smrti.

Sú štyri hlavné zdroje strachu. Dva z nich sú vo svojej podstate ochrancovia a dva sú ničitelia, ktorí musia byť prekonaní, ak sa dospelí jedinci majú osobnostne rozvíjať.

Keďže strach môže byť ochranca aj ničiteľ, je potrebné ho vedome preskúmať, aby sme ho mohli rozoznať. S uznaným strachom je možné sa stretnúť, preskúmať ho, prekonať a nahradiť odvahou. Nepoznaný strach sa ponorí do bezmocného tela a stáva sa jeho súčasťou v podobe úzkosti, paniky, stresu a fyzickej choroby. Je to naša osobná voľba, či sa rozhodneme so strachom vedome pracovať, alebo ho ponecháme nepoznaný.

Tí, ktorí si vyberú spoznať svoj strach, budú potrebovať praktický proces. Jednou z možností je psychofonetika, a sú aj ďalšie dobré metódy. Ale samotné intelektuálne uvažovanie a nekonečné verbálne konverzácie, špekulácie, analýzy a interpretácie nie sú pre realitu strachu rovnocenným partnerom. Strach je skutočný. Aby sme ho spoznali, potrebujeme použiť hlbšie formy inteligencie, než môže ponúknuť intelekt. Strach je potrebné spoznať a prekonať. Závisí od toho život našej duše.

Yehuda Tagar