

## 5. STRAH

*"Edino, česar se moramo bati, je strah sam." (Franklin D. Roosevelt)*

Čeprav strah ni tako boleč kot žalost, je vseeno čustvo, ki se ga skušamo izogibati. Nihče ni rad prestrašen in se zaradi tega presneto trudi, da bi iz svojega življenja umaknil vse, kar lahko sproži v njem to neprijetno čustvo. To pa mu jasno ne uspe in torej živi pod stalno napetostjo, kar je za organizem zelo obremenjujoče in utrudljivo. Žal je naše življenje urejeno tako, da sta v nas stres in tesnoba v večji ali manjši meri vedno prisotna. Preveč je obveznosti in torej občutka, da ne bomo zmogli, preveč je skrbi v zvezi s službo, denarjem, zdravjem, družino, itd. Čeprav v današnjem času ni večjih virov takojšnje ogroženosti, je videti, da si umetno ustvarjamo nove, kot da bi jih nujno potrebovali. Sicer bi bilo morda pravilneje reči, da si sami ne ustvarjamo občutkov strahu in nevarnosti, temveč da to namerno storijo nekateri ljudje, ki vodijo naša življenja na političnem, gospodarskem ali zdravstvenem področju in ki imajo seveda pri tem interes, da nas čustveno ošibijo. Saj le tako smo upogljivi in prilagodljivi, da lažje sprejemamo nekatere zakone ali določila, ki bi jih verjetno nikoli ne odobrili, če bi bili čustveno neobremenjeni.

Sprašujem se, če tako ravnajo z nami tudi naši bližnji, predvsem pa bi rada vedela, koliko so na ustvarjanje našega zdajšnjega strahu vplivali naši starši in ožji sorodniki. Verjamem, da tega niso storili zavestno ali v slabi veri. Verjetno so nas le hoteli zaščititi, a učinki so bili pogosto bolj negativni od posledic, ki so nam jih hoteli prizanesti. Morda so bili oni sami tako prestrašeni, da so to čustvo nehote prenesli na nas skupaj z vzgojo. „Pazi!“ je bil gotovo eden izmed najbolj uporabljenih imperativov, ki so jih mnogi otroci slišali od svoje mame. Čeprav se podobnih opozoril ne spominjam, sem bila verjetno tudi jaz med tistimi, ki so se našli strahu od svojih staršev.

Bila sem zelo plašen otrok. Poskušala sem se čim manj izpostavljati in preizkušati nove stvari. Vse, kar je bilo novo, je bilo večinoma strašljivo, čeprav me je po eni strani tudi zelo pritegovalo. Vendar je bil občutek varnosti,

ki sem ga potrebovala, močnejši in zato si nisem upala preizkusiti nikakršnih stvari, ki sem jih imela za potencialno nevarne. Morda le, če me je v mojih dogodivščinah in raziskovalnih poteh kdo spremljal, sem se nekoliko bolj opogumila in si upala poskusiti kaj več. Bila sem najmlajša v družini in sem morda tudi zaradi tega zrasla v prepričanju, da mora nekdo stalno skrbeti zame oz. me braniti pred nevarnostmi. Katere so bile te nevarnosti, nisem točno vedela, a zdelo se mi je, da se zunaj v svetu dogajajo neobvladljive in torej strašljive stvari.

Spominov iz mojih zgodnjih otroških let nimam veliko, a nekaterih dogodkov, ki so pustili v meni občutek groze, se spominjam. Še zdaj imam pred očmi prizor, kako sem približno v petem letu starosti med sprehodom v mamini družbi nenadoma opazila velikega gada. Vsaj meni se je zdelo, da je bil ... ogromen. Z družino sem bila na obisku pri sorodnikih in ker se je moja mama zelo rada sprehajala, se je odločila, da me pelje s sabo na krajši sprehod okrog vasi. Ko sva bili že nekoliko oddaljeni od naselja in sva hodili mimo zapuščene in delno podrte hiše, sva naenkrat zagledali kačo, ki se je v klobčiču vila in se z dvignjeno glavo pripravljala na napad. Ne vem, zakaj se nisva vrnila in sva nadaljevali po poti mimo kače. Morda sva bili preblizu in je moja mama menila, da je nadaljevanje v isto smer varnejše ... ne vem. Vem samo to, da je močno stisnila mojo roko in pošepetala, naj mirno hodim naprej. Srečanje s kačo me je tako šokiralo, da v naslednjih petnajstih letih nisem nikoli več šla mimo tiste hiše. V spominu mi je ostala slika dolge in debele kače, ki nama je grozila s svojim neprijetnim sikanjem in kazanjem svojega razcepljenega jezika.

Od tistega dneva dalje je strah pred kačami pogojeval velik del mojega vedenja v naravi in ne samo tam. Med sprehodi sem buljila v tla, namesto da bi uživala v opazovanju naravnih lepot ali razgledov, doma pa se je večkrat dogajalo, da sem zvečer ob misli, da se kača skriva pod posteljo, takoj zdrvela vanjo in nemudoma dvignila noge. Če pomislim, kako je moj desetletni sin držal v roki belouško in s kakšno nežnostjo jo je božal, se ne morem načuditi, kako drugačna je bila njegova reakcija v primerjavi z mojo in koliko mirnejše in bolj sproščeno je bilo njegovo uživanje narave.

Gozdovi so bili torej za moje pojme še precej nevarni kraji, čeprav sem točno vedela, da so bile v njih nevarne le kače. Ko sem bila majhna, ni bilo ne medvedov, ne volkov, ne divjih prašičev, kar me je sicer relativno malo pomirjalo, saj so bile moje misli osredotočene izključno na strupene plazilce. Na Krasu ni bilo nič boljše, saj naj bi bil to pravi raj za modrase. To so trdili drugi in jaz sem jim verjela, čeprav v petdesetih letih nisem na tej skalnati planoti srečala niti ene same kače. Iz previdnosti se torej nisem marala sprehajati po kraških kamnitih poteh ali plezati po belih apnenčastih zidkih. Vsaj do svojih poznih štiridesetih ne, ko se je s tapkanjem ta strah razblinil skupaj z marsikaterimi drugimi.

Ker sem od nekdaj živela v Trstu, bi se lahko odločila, da bom uživala v naravi tako, da bi si izbrala morje namesto gmajne, travnikov ali gozdov, a niti v zaprtem Tržaškem zalivu se nisem počutila preveč na varnem. Le nekaj metrov proč od obale, ko je pod nogami postalo vse temno in nisem več videla morskega dna, so se v moji bujni fantaziji začeli prikazovati ... morski psi. Gotovo je name – a tudi na vso mojo generacijo – močno vplival Spielbergov film *Žrelo* iz leta 1975. Še zdaj lahko slišim nečloveško kričanje oseb, ki bežijo iz vode na plažo in tisti dve vznemirljivi noti – du dum, du dum, du dum -, ki sporočata z njunim izmeničnim ponavljanjem, da se približuje morski pes. Plavanju se sicer nisem nikoli odrekla, ker sem v vodi preveč uživala, a strah je vsekakor pogojeval moje izbire.

Naravno okolje ni bilo torej preveč primerno zame, a na žalost niti mesto ne. Tam sicer ni bilo divjih živali, sem pa pogosto srečevala pse, ki sem se jih tudi zelo bala. Predvsem tistih črnih s kratko dlako sem se izogibala, kot da bi vsi imeli steklino. Naj vam povem, da tega strahu nisem dokončno odpravila, saj sem na to temo tapkala zelo malo, ker je nisem ocenila kot nujne. Ne glede na to, se je strah v zadnjih letih bistveno zmanjšal – morda ga je ostalo le za sled in opazila sem, da zdaj z veseljem božam pse mojih prijateljic, ki sem se jih nekoč bala. Zdi se mi celo, da jih bolje razumem, kot da bi se med nami spletla neka nevidna vez, ki nam omogoča neposredno komunikacijo. Strah je pustil mesto ljubezni, ki se lahko končno svobodno izraža.

Bala pa se nisem samo živali. Bala sem se tudi tistega, česar se bojijo vsi otroci po vsem svetu: teme. Kar je bilo nevidno, je bilo strašljivo; kar je bilo nepoznano, je bilo potencialno nevarno. Kot otrok sem spala s prižgano lučjo v sosednji sobi, objeta s svojo najljubšo plišasto živaljo. Brez enega ali drugega bi verjetno s težavo zaspala. A ta strah se je v letih ošibil in mi ni povzročal večjih težav. Sicer se še danes v določenih primerih bojim teme, predvsem če hodim sama ponoči po prazni cesti, a mislim, da je to ne samo normalno in razumljivo, temveč tudi priporočljivo, da sem bolj pozorna na morebitne nevarnosti.

Nadja se je tudi kot odrasla zelo bala teme, tako da je morala vedno spati s prižgano lučjo. Ker je to zelo motilo njenega moža, se je odločila, da bo poskusila odpraviti to svojo fobijo s tapkanjem. Vsak večer, preden je šla spat, je izvajala tehniko deset ali petnajst minut, da bi se pomirila. Tapkanje ji je sicer pomagalo, da je bila bolj sproščena, ni pa ji dopustilo, da bi mirno zaspala v temi. Ko me je vprašala za nasvet, sem ji rekla, naj tapka na morebitne negativne dogodke iz preteklosti, ki so bili povezani s temo. Težava pa je bila, da se teh dogodkov ni spominjala. Vedno se je bala teme in sploh ni imela občutka, da bi doživela kako večjo ali manjšo travmo, ki bi lahko povzročila njen strah. Vsekakor je vztrajno tapkala, ker je opazila nekatere spremembe. Ni bilo več nujno, da pusti prižgano svetilko na nočni omarici, dovolj je bilo, da je gorela luč na hodniku in da so bila vrata spalnice priprta. Po nekaj tednih pa se je le zgodilo tisto, kar si je tako želela: fobija je izginila in Nadja je lahko mirno zaspala v popolni temi. Kako je prišlo do tega preobrata? Med pogovorom z bratom, ji je ta povedal, da jo je nekega večera, ko je bila stara morda štiri ali pet let, hudo prestrašil. Ko je mama zvečer ugasnila luč v Nadjini sobi, je brat skočil iz omare, v katero se je predhodno skrnil, in planil nanjo. Nadja je na tisti dogodek popolnoma pozabila in šele po pripovedi se je počasi začela spominjati, kaj se je takrat zgodilo. Ko je odtapkala tisti dogodek in odpravila vse vidike in negativna čustva, se je strah razblinil v nič.

Veliko je strahov oz. fobij, ki pogojujejo naše življenje. Od fobije pred zaprtimi prostori, iglami, pajki, letenjem – da omenim le najpogostejše – do

strahu pred višino in tremo pred nastopom. Mislim, da ne obstaja človek, ki bi se ničesar ne bal. Tudi navidezno najpogumnejši ljudje, kot so npr. jadralci, ki sami preplujejo oceane, ali alpinisti, ki se z vrha osemtisočaka spustijo s smučmi v dolino, občutijo strah kot vsi ostali. Morda ne, medtem ko se borijo za življenje sredi viharja, morda le v drugih okoliščinah, ki so razumsko manj nevarne.

Strah pred nesprejemanjem in posledično pred zapuščenostjo in osamljenostjo je bil gotovo eden izmed mojih največjih strahov. Vse življenje sem se bala, da me ljudje ne bodo sprejemali takšne, kakršna sem in sem se zato zelo trudila, da bi se prilagodila okusom ljudi, s katerimi sem prišla v stik. Tega se seveda nisem zavedala, ker sem se verjetno zelo zgodaj začela ravnati po tem vzorcu in sem ga uporabljala, vse dokler nisem začela tapkati. Prilagodljivost je bila del mene, saj sem bila prepričana, da če se ne bi obnašala, kot so pričakovali drugi, bi izgubila njihovo naklonjenost, pozornost in navsezadnje ljubezen. Strah me je privedel do potrebe po izogibanju konfliktom, predvsem v tistih primerih, ko nisem bila popolnoma gotova, da me drugi v celoti sprejemajo. Zelo sem se bala, da če bi nekoga razjezila, bi tvegala izgubo njegove ljubeznivosti in celo spodbudila njegovo zaničevanje. To je povzročalo paradoksalen odziv v mojem obnašanju: po eni strani sem nujno potrebovala priznanje in pozornost ljudi, po drugi pa sem se jih izogibala ravno zato, ker sem se bala, da me ne bodo sprejemali. Zato se nisem hotela preveč izpostavljati in sem raje izbirala družbo poznanih oseb, kot da bi tvegala brezobzirnost tujih ljudi.

Nekaj podobnega je verjetno doživljal tudi Tomaž. Ko je prvič prišel k meni, je bil v veliki stiski. Povedal mi je, da ima težave v medsebojnih odnosih, ker se počuti vedno ogroženega. Hodil je sicer redno v službo, a se s kolegi ni rad družil. Vedno se jih je izogibal, ker se je bal, da bi prišlo do kakšnih nevšečnosti ali nesporazumov. Živel je sam, a to ga ni motilo, saj se je doma počutil v miru in na varnem. Le občasno je hodil k bratu in k sorodnikom na obisk, prijatelje pa je redkokdaj videval, saj jih ni rad vabil na svoj dom. Ljudje so ga sicer na splošno imeli radi, ker je bil prijazen in občutljiv, a zavedal se je, da odnosi z drugimi niso taki, kot bi morali biti. Nikoli se ni čutil sproščenejšega.

Bal se je, da se, karkoli bi naredil, izkaže za neprimerno ali zgrešeno in niti v mislih ni mogel sprejeti možnosti, da bi ga kdo kritiziral ali obsojal. Kot je sam povedal, si je okrog sebe zgradil zid, da bi ga branil pred drugimi.

Tomaž je imel živo pred sabo podobo tega zidu, zato sem ga prosila, naj mi ga natančno opiše. Orisal ga je kot visok zidan stolp brez odprtih, ki je na vrhu odprt. Čeprav mu je dajal občutek varnosti, se je v njem počutil utesnjenega. Jakost te utesnjenosti je bila zelo visoka, a Tomaževa želja, da bi lahko ta zid na kateri koli način uničil, mi je dala upanje, da se bo rešil te svoje nezaželene ujetosti. Po nekaj zaporedjih tapkanja se je stanje izboljšalo. Zidaki, iz katerega je bil grajen stolp, so začeli postopoma popuščati in kmalu je Tomaž začutil v sebi željo, da bi raztreščil zid okoli sebe. Še vedno pa se je bal, da bi se tako znašel v hudi nevarnosti. Čutil se je razdvojenega: po eni strani si ni upal ven, čeprav so se mu med tapkanjem prikazala vrata, skozi katera bi lahko izstopil. Videl je, da ga čaka truma ljudi, ki se premika kot neobvladljiva čreda. Po drugi strani pa si je želel svobode, ker je vedel, da ga zunaj čaka sonce.

Ni bilo treba dolgo tapkati, da so se stvari spremenile. Tomaž se je odločil za prostost, ko so se nekateri ljudje, ki so se mu na začetku zdeli nevarni, ločili od ostalih in se mu približali. Njegov strah je popustil in Tomaž je začutil, da jim lahko zaupa. Njegov obraz je bil na koncu tapkanja zelo sproščen in sploh ni več občutil krčev v trebuhu, ki so ga po navadi mučili ob misli, da se mora približati ljudem.

V naslednjih tednih je opazil, da so se njegovi odnosi s kolegi postopoma izboljšali in začel si je želeli družbe svojih sorodnikov, ki jih dolgo let ni obiskoval. Seveda Tomažu ni zadostovala ena sama individualna seansa tapkanja. Ogromno je tapkal sam, enkrat mesečno pa sva se srečevala in skupaj predelala najhujše negativne dogodke iz njegovega otroštva.

Podobno kot se je zgodilo Tomažu, sem tudi sama odpravila strah pred ljudmi, ki me je hromel. Vera, da nisem dovolj dobra za brezpogojno sprejemanje, je počasi začela izgubljati svojo moč. Čeprav sem že prej razumsko vedela, da moram prenehati z naprezanjem, da nekomu ugajam, če hočem doseči njegovo sprejemanje in spoštovanje, sta strah in občutek

manjvrednosti pogojevala moje vedenje. Nizka samopodoba je vplivala na marsikaj in gotovo prispevala k nastajanju raznih strahov, med drugim tudi strahu pred nastopom. Odpravljanje tega pa je bil trd oreh. Veliko ur sem tapkala na to težavo in le počasi in z vztrajnostjo sem jo premagala. Celofobija pred mikrofonom in kamero, ki sta vzbujali v meni občutek groze, je končno izpuhtela in pustila prostor sproščenosti in umirjenosti. Ne pretiravam, če rečem, da sem v določenih trenutkih med dvajsetminutnim televizijskim intervjujem celo uživala, čeprav priznam, da sem bila na začetku snemanja nekoliko napeta. A to je bil zame izjemen uspeh, če pomislim, kako se je pred rešitvijo te težave moje telo odzvalo na podobne strašljive izkušnje: s potenjem rok, razbijanjem srca, rdečico, tresenjem glasu, pozabljanjem izrazov in celo kršenjem slovničnih pravil.

Vztrajnost pri tapkanju je bila bistvena tudi za odpravo mojega strahu pred višino ali točneje pred prepadi. Na to temo sem veliko tapkala, saj sem se je hotela znebiti čim prej, ker mi je onemogočala izlete v gore, ki so zame ena največjih ljubezni v življenju. Sploh ne vem, kako sem prišla do tega, da se ne bojim več višine. Pravzaprav je nekoliko strahu v meni še ostalo in misel na ozke in strme poti še vedno, vsaj delno, vzbuja v meni občutek nevarnosti. Vendar sem postopoma, ne vem zakaj in kako, začela spreminjati svoje vedenje. Sicer počasi, a neustavljivo. Dokler se nisem nekega avgustovskega dne odločila, da grem na najvišjo slovensko goro. Triglav ... Vse življenje sem sanjala, da se bom tudi sama nekega dne vzpela na vrh, vendar kako? Tam moraš skoraj plezati in to ni niti slučajno podobno mirni in varni hoji.

Misel na vzpon me je nekoliko vznemirjala in lagala bi, če bi rekla, da sem od Kredarice do vrha uživala. Večkrat sem se ustavila in sem se hotela celo vrniti, a neki notranji glas mi je govoril, naj grem naprej ... da bo šlo. Pa saj sem imela na voljo tapkanje! Ja, to mi je vlivalo pogum in pomirjalo. Kadar koli bi lahko uporabila EFT in strah bi popustil. In res, celo med vzponom na Mali Triglav sem se ustavljala in naredila nekaj zaporedij. Fotografije pričajo, da sem bila nekoliko zaskrbljena, a to mi ni preprečilo, da ne bi prišla na vrh. Pred Aljaževim stolpom sem čutila potrebo, da še nekaj minut tapkam, potem pa je šlo vse lažje in vračanje je bilo resnični užitek. Na prepade levo in desno

sploh nisem mislila in zadoščenje je napolnilo vse trenutke mojega sestopa v dolino.

Zdi se mi neverjetno, da sem res osvojila Triglav. Še pred nekaj leti bi verjetno označila za neumnega tistega, ki bi mi rekel, da bom nekoč prišla na vrh. Zdaj pa se mi zdi vse tako normalno, tako logično, tako samo po sebi umevno. Tapkanje mi odpira vrata izrednim doživetjem in nič več se ne čudim, kakšne čudeže smo sposobni narediti s pomočjo EFT. Globoko verjamem, da lahko odpravim kateri koli strah ... če v kratkem ali dolgem roku, je odvisno samo od truda in časa, ki ga bom vložila v tapkanje.

S to metodo pa nisem omilila samo specifičnih strahov, na katere sem neposredno tapkala, temveč tudi tiste, ki jim nisem posvečala posebne pozornosti. Verjetno so ti strahovi spadali pod isti skupni imenovalec in torej, ko sem odpravila enega, so čudežno izginili tudi ostali. Tako se je zgodilo s tihim, a vedno prisotnim strahom pred vojno, pred atomskim napadom, pred ekološko katastrofo ... V svoji glavi sem si ustvarjala najrazličnejše apokaliptične scenarije in nič mi ni pomagalo razmišljanje, da se je druga svetovna vojna končala skoraj dvajset let pred mojim rojstvom, hladna vojna pa s padcem Berlinskega zidu leta 1989. Vojaški spopadi v Afganistanu, v Iraku ali na Balkanu, nenehni boji v Palestini, državljanske vojne v Afriki, teroristični napadi na dvojčka v New Yorku ... in še bi lahko naštevala, so ustvarjali v meni – in v milijonih drugih ljudi – občutek stalne ogroženosti. Vsi smo se bali, da sta mir in svoboda, za kateri je moral svet plačati na milijone žrtev, v izredni nevarnosti, a prav ta strah je povzročil, da so nam nekateri to svobodo postopoma krčili v imenu varnosti in ohranjanja idealov demokracije. Protislovno, a večkrat dokazano dejstvo.

*"Preplašeni je na pol premagan." Aleksander Vasiljevič Suvorov*

Strah pred vojno, terorizmom in uničenjem sveta je torej začel popuščati in pustil je mesto zame povsem novemu stanju umirjenosti in sproščenosti. Celotni strah pred kaznijo ali točneje pred zaporom, ki sem ga ne vem kako in zakaj imela v sebi od otroštva, je počasi zbledel. Tesnoba je popustila in scena o lovu na čarovnice, ki kršijo pravila in dogme in so zaradi



tega poslana na grmado, je po dolgih letih postala le prizor brez vsakršnega čustvenega naboja. Večkrat sem se spraševala, od kod sem prevzela ta strah. Morda od svojih sorodnikov, znancev in someščanov, ki so bili med vojno poslani v izgnanstvo ali na prisilno delo v tujino; ki so bili zaprti v taboriščih ali v zaporih, ki so pretrpeli nečloveško mučenje in neusmiljeno klanje ... Morda so mi to posredovali starši, ki so bili kot otroci posredno ali neposredno priče tem grozotam?

Velikokrat se mi je zgodilo, da so klienti med tapkanjem spoznali, da v resnici nekatera močna negativna čustva, ki so jih dolgo nosili v sebi, niso bila njihova. Mnogokrat se jim je nenadoma posvetilo in razumeli so, da so ta čustva podedovali od mame, očeta ali sorodnikov. To je bilo za njih odrešujoče, saj jim je omogočilo, da so lahko gledali na svoje težave iz različnega zornega kota. Celo pogled na življenje je po takem tapkanju postal drugačen in te osebe so se začele počasi, a nepreklicno spreminjati, na začetku skoraj nevidno, kasneje pa opazneje.

Kot človeška vrsta vsi hranimo strah v sebi. Deloma smo se ga v življenju tudi naučili, bodisi z neposredno izkušnjo bodisi s posrednim učenjem. Slednjega smo si pridobili z opazovanjem ali pa s poslušanjem in posledičnim vsrkavanjem informaciji, ki so nam jih posredovali predvsem naši straši, pa tudi osebe, s katerimi smo prišli v stik, in navsezadnje celo mediji. Če nam je npr. naša mama stalno ponavljala, da je plezanje po visokih skalah in drevesih zelo nevarno, nas je to prav gotovo zaznamovalo in zrasli smo s prepričanjem, da nima nobenega smisla tvegati. Verjetno nismo postali alpinisti ... pa tudi vrtnarji ne.

Nekatere stvari pa ustvarjajo strah v vseh nas, ne glede kakšno je bilo sporočilo okolja, v katerem smo živeli v otroštvu: na primer če v nas nepričakovano in z veliko hitrostjo prileti kakšen predmet, kot je žoga ali kaj podobnega. Lahko se ustrašimo, če nenadoma izgubimo fizično oporo in pademo v prazno. Lahko se bojimo občutka fizične bolečine. Bojimo se torej, ko smo v nevarnosti in predvidevamo, da bi lahko utrpeli fizično, pa tudi psihološko škodo. Odpraviti tak strah je seveda nemogoče, a tudi nekoristno, saj nas varuje pred morebitnimi resničnimi nevarnostmi.

Ko se bojimo, lahko naredimo kar koli ali pa popolnoma nič, odvisno od tega, kaj smo se naučili iz preteklih izkušenj in seveda od predmeta grožnje. Naš evolucijski razvoj nam nudi v glavnem dve možnosti: skrivanje ali beg. Ko se ustrašimo, kri priteče v večje skeletne mišice, predvsem v noge, in nas pripravi na tek. Lahko pa obstanemo na miru in se ne premaknemo – kar dela tudi veliko živali –, ker tako upamo, da nas napadalec ne bo videl in se bo torej umaknil. Če se ne umaknemo oz. se ne paraliziramo, imamo še tretjo možnost: lahko pokažemo jezo in na ta način mi prevzamemo vlogo napadalca in kljubujemo nevarnosti. Naše telo se torej v trenutku z begom ali bojem odzove na določene dražljaje, ki ogrožajo našo varnost.

V nekaterih situacijah lahko občutimo močan strah, če ne vemo, kako se izogniti grožnji, lahko pa se strahu niti ne zavedamo, če smo pod izrednim pritiskom, ker se skušamo braniti oz. izogniti nevarnosti. Včasih ne občutimo niti bolečine, ker bi nas to oviralo pri reševanju svojega življenja. Seveda je mnogo odvisno tudi od silovitosti in velikosti grožnje in od tega, ali nam grozi takojšnja nevarnost ali je ta časovno odmaknjena.

Tako kot druga čustva se lahko tudi strah spremeni v čustveno stanje, če traja dalj časa. Ko smo dolgo pod vplivom strahu in ne vemo več, od kod izvira, občutimo v sebi tesnobo in zaskrbljenost, ki postane s časom del našega vsakdana. Čeprav se počutimo fizično in čustveno v nevarnosti, si ne znamo pomagati, ker pravzaprav ne vemo točno, kaj nas ogroža. Ali pa imamo toliko različnih skrbi, da ne vemo, kje bi začeli, ker ne razberemo prioritete. Žal se mnogi izmed nas kdaj najdemo v takem stanju, to pa nam jemlje energijo in povzroča, da se iz dneva v dan počutimo bolj utrujene. Kdor uporablja EFT, dobro ve, da tapkanje pomirja in odpravlja stres, vendar se občasno zgodi, da ne vemo, na kaj bi osredotočili svoje tapkanje. Občutimo, da smo izčrpani, a to še ni dovolj, da si ustvarimo pravilno afirmacijo, ki točno določi našo težavo. V takih primerih se lahko omejimo na tapkanje na vdih ali na fizične simptome, ki so bolj ali manj gotovo prisotni. V skrajnih primerih, ko nam niti to ne koristi, uporabimo vizualizacijo oz. metafore.

Strah je torej lahko splošen oz. nedefiniran, lahko pa je zelo specifičen. Pri konkretnem, sprecificnem strahu je tapkanje lažje in so učinki vidni hitreje,

četudi je strah zelo močan in neobvladljiv, kot na primer pri fobijah. Fobije in strah imajo zelo pomembno vlogo in nas ščitijo pred nevarnostjo, čeprav bi na prvi pogled bilo videti, da nam samo škodujejo. Preprečujejo nam, da se znajdemo v situacijah, ki so zunaj našega nadzora, seveda pa istočasno povzročajo tudi celo vrsto drugih težav in negativnih stranskih učinkov.

To je na svoji koži izkusila tudi Irena. Ko je bila mlada, se je zelo bala vožnje po avtocesti in če se je le dalo, je vozila samo po stranskih cestah in še raje samo po mestu. Dokler je delala v pisarni le nekaj kilometrov od doma, ni imela težav, saj se je do delovnega mesta peljala s kolesom ali z avtobusom. Ko pa so ji predlagali bolj plačano službo v drugem mestu, se je tej priložnosti morala odreči. Izmišljevala si je sicer vse mogoče izgovore, a glavni razlog je bil strah pred avtocesto. Še sama sebi tega ni hotela ali mogla priznati, dokler ni začela tapkati. Šele takrat je razumela prave vzroke, zakaj je zavrnila tako privlačno ponudbo, a ji takrat žal ni preostalo drugega, kot da tapka jezo zaradi svojega 'neumnega' vedenja in žalost, da je zamudila tako priložnost. To ji je seveda koristilo in jo odrešilo negativnega občutka izgubljene priložnosti, zaradi česar je bila seveda zelo zadovoljna. Še bolj je Ireno razveselilo, da je odpravila dolgoletni strah pred vožnjo po avtocesti, česar si ni predstavljala, da bi bilo mogoče. Potem ko se je prvič peljala iz Trsta do Ljubljane, je od zadoščenja šla s prijateljicami praznovat svoj uspeh, ki so ga nekateri ocenili za nič posebnega, ona pa ga je doživljala kot izjemnega.

Nekaterih predmetov ali situacij, ki vzbujajo v nas strahove, se lahko v večji ali manjši meri izogibamo, vendar to ni vedno mogoče. Kot Irena si lahko človek izmisli kako strategijo, da bi se izognil stresnim situacijam, a to vsekakor prinaša nekatere negativne stranske učinke. Če nas je strah pred letenjem, bomo lahko potovali le z avtomobilom ali z vlakom, nikakor pa si ne bomo mogli ogledati Sydneyjske operne hiše. Če se bojimo dvigal, bomo šli po stopnicah peš, a gotovo ne bomo prispeli na vrh več kot osemsto metrov visokega nebotičnika Burdž Kalife v Dubaju. Če imamo tremo pred nastopom, si bomo izbrali tako službo, kjer ni treba, da se izpostavljam, vendar se bomo morali odreči poklicem, kot so operni pevec ali televizijski voditelj, itd.

Včasih se sprožilcem našega strahu ne moremo na noben način izogniti,

naj si to še kako želimo. Na primer otroci, ki živijo v nasilnem okolju, nimajo možnosti, da bi zbežali pred očetom, ki jih tepe, ali pred mamo, ki kriči kot obsedena, ko popije liter vina. To so sicer skrajni primeri, čeprav žal še vedno prepogosti. Vendar tudi v ne tako hudih situacijah lahko strah in neprestana zaskrbljenost močno vplivata na otroka ali mladoletnika in mu onemogočata mirno in sproščeno odraščanje v zrelo in uravnovešeno osebo. Vsi starši dobro poznajo stisko svojega osnovnošolskega otroka, ki ga pred odhodom v šolo začne boleti trebuh ali glava. Niti najbolj empatični starši ne moremo povsem dojeti, kaj čuti otrok v tistih trenutkih, seveda pa mu lahko pomagamo s tem, da smo do njega prizanesljivi in smo mu pripravljeni prisluhniti. Če ga okregamo in prisilimo, da gre v šolo, ne da bi razumeli, kateri je pravi vzrok njegove tesnobe, bomo izgubili zlato priložnost, da se nam otrok odpre in ga ne bomo naučili, kako pomembno je izražati neprijetna čustva.

Mnogi so mi pripovedovali, česa vsega so se bali v šoli. In to ne samo v nižjih razredih osnovne, temveč tudi v višjih razredih srednje šole. Marsikdo je še mnogo let po končani gimnaziji imel nočne more zaradi strogosti svoje profesorice slovenščine in latinščine. Drugi so se bali profesorjev matematike in nemščine, kot če bi bili prave pošasti.

Tudi sama sem doživljala obdobje šolskih dni z velikim strahom. Morda sem se le v prvih petih razredih osnovne šole počutila varno, saj sem na srečo imela ljubeznive in prijazne učiteljice, kasneje pa se je začelo obdobje strahu, ki se je končalo šele na univerzi. Vsak dan je bil zame nevaren, kajti vsakič bi se lahko zgodilo, da bi me profesor poklical k tabli in me vprašal komaj predelano ali že staro snov. Spraševanja po navadi niso bila napovedana in zato sem celo leto živela pod damoklejevim mečem. Bila sem marljiva in vestna dijakinja, a zdelo se mi je, kot da bi se lahko to moje navzven dokaj solidno stanje porušilo v vsakem trenutku. Tudi med šolskimi pisnimi nalogami ni bilo nič boljše. Na te sem se sicer dobro pripravila, a strašilo me je, da bi me zasačili, če bi svojim sošolcem pomagala pri reševanju kvadratnih enačb ali pri prevodu latinskega besedila. Še danes ne vem, če sem se bolj bala kazni ali morebitnega občutka sramote. Pa tudi občutke krivde, ker sem premalo pomagala svojim sošolcem, sem morala odtapkati.

Mlado dekle, ki je pred komaj nekaj leti končalo šolo, mi je po daljšem tapkanju zaupalo željo, da bi naučila EFT čim večje število dijakov. „Ko bi bila poznala to metodo na gimnaziji! Kaj vse bi lahko odpravila!“ je vzkliknila. Mladim je tapkanje še kako koristno, saj se šele učijo, kako se obnašati v družbi, kako vzpostavljati dobre odnose in kako na primeren način izražati svoja čustva. Če bi že od otroštva dalje imeli to orodje na voljo, bi lahko sproti odtapkali vse negativnosti in zrasli v bolj umirjene in uravnovešene osebe. Ne bi jim bilo treba prenašati jeze, strahu, zamere, zavisti, žalosti ali ljubosumnosti, ne da bi se pri tem počutili nemočne in ranljive. Na hiter način bi odpravili tesnobo in gledali na življenje z optimizmom in navdušenjem.

Res upam, da bo v nekaj letih tapkanje postalo tako popularno, da ga bodo dosledno uporabljali na vseh šolah na vseh ravneh. Mladi bi lahko tapkali strah pred spraševanjem ali zaključnimi izpiti, jezo zaradi občutenih krivic ali tesnobo zaradi prevelike obremenjenosti. Lahko bi tapkali dijaki, pa tudi starši in vzgojitelji. Prav gotovo bi vsi imeli od tega veliko pozitivnih učinkov. Pri tem bi bilo seveda priporočljivo, da bi bili kolikor se da pazljivi in kritični do sebe, ker je zelo vabljivo in privlačno, da za težave svojih otrok krivimo druge. Pomembno je, da prevzamemo odgovornost za vpliv, ki ga imamo na mladoletnika in pri tem tapkamo svoja čustva, ki jih sproža težavna ali stresna situacija. Nikamor ne bomo prišli, če bomo pričakovali, da bo kdo drug tapkal namesto nas, češ da je on odgovoren za večino naših problemov.

Mladi in otroci lahko seveda tapkajo tudi druge težave, ki nimajo nič kaj opraviti s šolo. Predvsem najstniki so zmedeni zaradi vseh sprememb, ki so jih deležni tako na psihični kot na fizični ravni. Iskanje identitete je zahtevno delo in tapkanje lahko bistveno omili vse strahove in skrbi, ki so s tem povezane. Strah pred nesprejemanjem, neuslišana ljubezen, občutek utesnjenosti, sram zaradi videza, namišljenih oz. resničnih napak, krivice, ki se dogajajo v svetu, nemoč zaradi finančne odvisnosti, jeza na starše, itd. Seznam težav, ki jih lahko mladi odtapkajo, je dolg, a na srečo jim ni treba dolgo vztrajati, ker se njihova negativna čustva hitro razblinijo v nič. Včasih sta dovolj le dve ali morda tri individualne seanse, da se najstnikom spet vrne nasmeh in optimistični pogled na prihodnost.

Odrasli imamo seveda veliko več dela pri odpravljanju zaskrbljenosti, strahu, stresa, tesnobe ali fobij. Imeli smo več časa, da smo nakopičili negativne dogodke, ki so prispevali k večanju energetske blokade, in torej onemogočili sproščeno uživanje vsakdana. Bili smo priče poplavam, potresom, požarom, nasiljem, bolezni in smrti in vse to je seveda pustilo v nas sledi, ki smo jih še do pred kratkim imeli za neizbrisne. Težave so nam povzročile marsikatero bolečino, zato nas strah, da se te spet povrnejo, prisili v stanje nenehne ogroženosti. Bojimo se, da izgubimo, kar imamo in se zaradi tega počutimo šibke in nemočne. Zdi se nam, da je vse zunaj naše kontrole in edini način, da se izognemo temu nelagodju, je, da kopičimo vse mogoče stvari, čeprav jih v veliki večini primerov sploh ne potrebujemo. Strah pred izgubo in pred praznino je močnejši od razumevanja, da je tako obnašanje nesmiselno. A logične razlage nam nič ne pomagajo, dokler se sami ne zavedamo, da lahko najdemo v sebi in ne zunaj sebe vse, kar potrebujemo. V sebi imamo moč, talente, sposobnosti, ki jih lahko razvijemo sebi in drugim v prid, a le pod pogojem, da se več ne sprenevedamo in končno upoštevamo potrebe svojega pravega jaza.

Le svoje strahove moramo prej nujno odpraviti. Postopoma in brez pretiranih pričakovanj, vendar z zavedanjem, da je doseganje bolj sproščenega življenja mogoče, če smo pripravljeni prisluhniti si in nekaj časa vztrajati pri tapkanju.

