

**Antun VOLENIK, *Izbavi nas od straha i anksioznosti. 101 lice straha*, Naklada Uliks -Fakultet filozofije i religijskih znanosti Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2024., 280 str.**

*Izbavi nas od straha i anksioznosti. 101 lice straha* naslov je knjige izv. prof. dr. sc. Antuna Volenika objavljene u svibnju 2024. godine u sunakladništvu Naklade Uliks i Fakulteta filozofije i religijskih znanosti Sveučilišta u Zagrebu. Autor se upustio u pisanje knjige o stvarnostima koje nisu baš ugodne, ali su, na žalost, vrlo prisutne u svijetu u kojem živimo – kako u onom našem mikrosvijetu, tako i u onom makrosvijetu. Ne postoji čovjek koji ih nije doživio. Možemo susresti one koji su ih pobijedili. Ima ih. Prate nas kao što sjena prati čovjeka. Strah i anksioznost. Nije nimalo ugodan osjećaj kad se proživljava strah i anksioznost. Muka, mučnine, drhtanje, slabost... Sve to i možda još više, donose strah i anksioznost.

Knjiga *Izbavi nas od straha i anksioznosti. 101 lice straha* osim Predgovora, Sadržaja, Bilješke o autoru i Bibliografije, ima sljedeća poglavlja: 1. poglavlje – Uvod (3-15); 2. poglavlje – O emocijama općenito (16-18); 3. poglavlje – Strah i anksioznost – sličnosti i razlike (19-25); 4. poglavlje – Anksioznost (26-32); 5. poglavlje – Razvojni strah i anksioznost (33-35); 6. poglavlje – Separacijski proces i teorija objektnih odnosa (36-57); 7. poglavlje – Strah kod filozofa (58-85); 8. poglavlje – Biološki i neuroznanstveni pogled na strah, istraživanje straha, skale

procjena i upitnici (86-104); 9. poglavlje – Anksiozni poremećaji i tjeskobna stanja (105-143); 10. poglavlje – Strah i seksualnost (144-152); 11. poglavlje – Psihološke teorije o strahu i anksioznosti te psihoterapija (153-175); 12. poglavlje – Socijalna dimenzija straha – propaganda i zastrašivanje (176-178); 13. poglavlje – Strah nad strahovima – strah od smrti i strah od umiranja (179-201); 14. poglavlje – Strah i religija – Strah Božji (202-240); 15. poglavlje – Povjerenje, vjera, nada, ljubav i autentičnost (241-249) i 16. poglavlje – Umjesto zaključka (250-253).

U Uvodu knjige *Izbavi nas od straha i anksioznosti. 101 lice straha*, koje je prema autorovu numeriranju prvo poglavlje, autor ukratko donosi što će čitatelji pronaći na stranicama knjige te objašnjava naslov knjige. Naslov knjige sugerira da je jedno od polazišta obrade teme straha i anksioznosti i »psihologija religije jer strah, a još više anksioznost, jest prije svega neko vjerovanje da bi mi se moglo dogoditi nešto strašno« (13). Nadalje, knjiga ukazuje »da dominantne poremećaje i stanja današnjice kao što su depresija, stres i anksioznost ne možemo jasno sagledati ako im barem ne pokušamo prići interdisciplinarno, dakle i s psihološke i sa sociološke, ali i s religiozno – duhovne i filozofske strane« (13-14).

Kratko drugo poglavlje progovara o emocijama općenito. Emocije su »u najširem smislu riječi signali za odnose, relacije između čovjeka kao živog bića i životne situacije, svijeta i okoline koji ga okružuju« (16). One su nam važne »prvenstveno zbog njihove adaptivne uloge jer nam pomažu da se prilagodimo okolini zbog koje i nastaju« (16). Autor ističe da emocije generalno dijele na četiri osnovne: »rados (ugoda), strah, ljutnja i tuga« (17).

Treće poglavlje nosi naslov *Strah i anksioznost – sličnosti i razlike*. Postoje razne definicije straha. »U svakom jeziku riječ strah ima cijeli niz gradacija, sinonima ili riječi koje ga pobliže određuju. Naš jezik prilično je bogat riječima koje u sebi uključuju neki intenzitet straha pa tako imamo nervozu, zabrinutost, uznemirenost, tremu, bojazan, anksioznost, tjeskobu, strepnju, stravu, paniku, užas te očajanje« (24). Autor zaključuje da strah nosi sa sobom »i izazov kako se nositi sa strahom« (25).

O anksioznosti je riječ u četvrtom poglavlju knjige. Od nabrojanih stupnjeva straha, autor izdvaja anksioznost jer je uz strah, glavni predmet promišljanja u knjizi. »Anksioznost kao vrsta straha izmiče klasičnoj definiciji jer se javlja i kao normalna reakcija u stresnim i kriznim stanjima (strepnja, tjeskoba), postepeno prelazeći u neurotično stanje i to ne kod svake osobe, ona je tek relativno odnedavno u fokusu istraživanja i liječenja. Dosadašnja istraživanja sugeriraju da možemo razlikovati anksi-

oznost kao: 1) trenutno stanje neke osobe, 2) anksioznost kao poremećaj te 3) anksioznost koja je već postala crta ličnosti« (29).

Razvojni strah i anksioznost tema je petog poglavlja knjige. U njemu se vrlo kratko prikazuje razlika »straha kao normalnog dijela našeg emotivnog sklopa, života i odnosa te onog koji prelazi u neurotična i psihotična stanja« (33).

Separacijskim procesom i teorijom objektnih odnosa bavi se šesto poglavlje knjige *Izbavi nas od straha i anksioznosti. 101 lice straha*. »Razvoj teorije objektnih odnosa možemo pratiti kroz gotovo cijelo dvadeseto stoljeće kao rezultat istraživanja različitih autora. Ovdje se zapravo može početi od ranih zapazanja Sigmunda Freuda i prve generacije psihoanalitičara u otvaranju prema interpersonalnoj psihologiji i psihoterapiji, no oni koji su učinili ovu teoriju svjetski poznatom jesu velika imena britanske škole teorije objektnih odnosa kao što su Melanie Klein, Donald Winnicott, Margaret Mahler, John Bowlby, René Spitz te William Fairbairn« (36). Svakom autoru posvećene su stranice šestog poglavlja.

Kao što je prikazano u prethodnom poglavlju, »strah i anksioznost dio su ne samo ljudskog iskustva odraslih ljudi, već su oni nezamjenjivi dio ljudskog odrastanja od dojenačke dobi i stoga, kao rijetko druga ljudska datost, obilježavaju čovjeka od rođenja pa (barem) do tjelesne smrti. Samim time po sebi je razumljivo da je čovjek promišljao i su-

očavao se sa strahom na svim razinama svoje egzistencije još od najranijih vremena. Niti jedna znanost o tome ne govori šire i dublje nego filozofija niti se u ljudskom duhu nigdje dublje ne očituje taj strah nego je to u umjetnosti« (58). Sedmo poglavlje naslovljeno »Strah kod filozofa i umjetnika« prikazuje filozofiju egzistencijalizma i njenu povezanost s književnošću, progovara o egzistencijalnoj tjeskobi u književnosti i slikarstvu te predstavlja doprinos egzistencijalizma u razumijevanju straha i anksioznosti. Čitateljima ostavljamo da otkriju koji se autori spominju i obrađuju u tom poglavlju.

U osmom poglavlju naslovljenom »Biološki i neuroznanstveni pogled na strah, istraživanje straha, skale procjena i upitnici« autor Antun Volenik želi se pozabaviti »vrlo proširenim zaključcima o sprezi straha i autonomnog živčanog sustava, a tek onda prijeći na detaljnije i znanstveno dokazivije mehanizme na razini limbičkog sustava, neurona i neurotransmitera« (86).

»Anksiozni poremećaji i tjeskobna stanja« naslov je devetog poglavlja knjige. Autor u tom poglavlju govori o pojedinih anksioznim poremećajima tako i o tjeskobnim stanjima koja im prethode. To čini »prvenstveno kroz skraćene studije slučaja osoba koje su zatražile psihoterapijsku pomoć, a u svrhu zaštite njihove anonimnosti promijenjena su imena i neke manje važne okolnosti životnih priča koje se donose« (108).

Nevjerojatna je isprepletenost straha i seksualnosti. Deseto poglav-

lje u knjizi progovara upravo o strahu i seksualnosti. Obrađuju se teme: strah od spolnog odnosa i strah tijekom spolnog odnosa, strah i homoseksualnost te strah i anksioznost kao posljedica seksualnog zlostavljanja. Poglavlje završava Sarinom i Nevinom pričom.

Danas postoji otprilike četiri stotine različitih terapijskih škola, pravaca i metoda. Zato je jedanaesto poglavlje knjige posvećeno psihološkim teorijama o strahu i anksioznosti te psihoterapiji.

Vrlo kratko dvanaesto poglavlje obrađuje socijalnu dimenziju straha – propagandu i zastrašivanje. Strah je »jedan od najvažnijih načina marketinga različitih tiskanih i elektronskih medija u pokušaju privlačenja pažnje na sadržaje koje nude« (177). Posebno se ističu strah i zastrašivanje kao motive koji nisu mogli zaobići filmsku industriju i film kao snažan i utjecajan medij današnjice.

U hodu u razmišljanju o strahu i anksioznosti autor dolazi i do govora o strahu od smrti i strahu od umiranja. Upravo toj temi posvećeno je trinaesto poglavlje knjige. Poglavlje obrađuje i teme poput pobačaja, eutanazije i samoubojstva.

»Strah i religija – Strah Božji« naslov je četrnaestog poglavlja knjige. Kao poticaj da čitatelji sami otkriju o čemu je riječ u ovom poglavlju, donosimo samo podnaslove koji tvore ovo poglavlje: Strah u religijama, mitovima i magiji općenito; Strah u Bibliji – boj se ili se ne boj?; Jonin kompleks; Masowljeva

hijerarhija potreba; Drugi važni aspekti straha i tjeskobe u Starom zavjetu; Strah u Novom zavjetu; Je li se Isus bojao?; Ne boj se; »Ne boj se« u Starom zavjetu; »Ne boj se« u Novom zavjetu; Analiza Isusova »ne boj se« kod ozdravljenja Jairove kćeri (Mk 5,21-43); Novozavjetni »ne boj se« – zaključak; Neki tipično vjernički strahovi te pastoral osoba s tjeskobnim i anksioznim stanjima i poremećajima; Pastoralna teologija straha i tjeskobe u povezanosti s vjerom, nadom i ljubavlju; Vjera i nada naspram straha i tjeskobe; Ljubav i milosrđe naspram straha i tjeskobe.

Na kraju svega što je napisano i predstavljeno u knjizi čitatelji se mogu upitati: »i što bi onda trebao biti učinkovit i zdrav odgovor na strah i anksioznost?« (241). Odgovor na postavljeno pitanje pokušava dati petnaesto poglavlje knjige naslovljeno »Povjerenje, vjera, nada, ljubav i autentičnost«.

U šesnaestom poglavlju pod naslovom »Umjesto zaključka« autor na četiri stranice zaokružuje govor o strahu i anksioznosti.

Knjiga izv. prof. dr. sc. Antuna Volenika *Izbavi nas od straha i anksioznosti. 101 lice straha* je odličan i koristan priručnik za naše konfuzno i ne baš idealno vrijeme. Strah kao primarna emocija neosporno je nešto što dotiče svakog čovjeka, ali je također i zbog svoje široke duboko društveni fenomen te se stoga javlja briga o mentalnom zdravlju čovjeka. Čovjek se sa svojim strahovima nosi kroz cijelu povijest ljudskog roda

pa je i religiozna dimenzija straha neodvojiva od ozbiljnije obrade te teme. Da je tema straha i anksioznosti vrlo aktualna tema dovoljno se prisjetiti događaja poput Covid-19 pandemije i sve onoga što je ta pandemija donijela sa sobom i što još uvijek nosi sa sobom. Posljedice se još uvijek osjećaju, a koliko će se još osjećati, to zna dobri Bog. Isto smo tako svjesni slika i užasa rata u Ukrajini, našem susjedstvu, kao i rata u pojasu Gaze. Trebamo li posebno spominjati dva razorna potresa u našoj bliskoj prošlosti, onaj u Zagrebu i onaj u Petrinji? U tim potresima nisu bile samo potrese zgrade, nego i ljudi. A što je s našim strahovima u našim danima uzrokovanim od...?

Iako su teme o strahu i anksioznosti aktualne, o njima se piše najčešće iz konteksta i proučavanja jedne discipline. Vrijednost ove knjige očituje se u činjenici da se o strahu i anksioznosti promišlja interdisciplinarno. Sâm autor u Predgovoru piše: »U svakom slučaju, konzultirajući tu obilnu literaturu jasnim se pokazao manjak interdisciplinarnog pristupa strahu i anksioznosti, osobito na hrvatskom jeziku, što je bio i dovoljni razlog i motivacija za pisanje ove knjige« (6). Zato sada možemo čitati o strahu i anksioznosti iz perspektive filozofije, psihologije, psihijatrije, teologije, umjetnosti, književnosti, a ti svi govori otkrivaju i autorovo obrazovanje, što može potvrditi i kratka bilješka o autoru na kraju knjige. Knjiga uistinu donosi mnoštvo

informacija povezanih s temom straha iz različitih disciplina.

Knjiga je pisana hrvatskim standardnim jezikom te pitkim i razumljivim stilom. Više se puta može taj stil osjetiti i kao razgovor autora s čitateljem, u kojem autor izravno napominje čitatelju, potiče ga i daje mu na razmišljanje određene situacije. Autorove su riječi: »Zaključujući ovu knjigu prvo želimo čestitati svakom čitatelju što je uopće, zajedno s piscem, došao do kraja ovoga teksta. Uz ovoliku količinu opisanoga straha i anksioznosti, bez spominjanja sveg obilja izazovnog filozofskog, psihološko-psihijatrijskog i teološkog rječnika, bilo je potrebno puno hrabrosti dočitati (a i dopisati) ovu knjigu do kraja« (246).

Adresat ove knjige može biti svaki čovjek jer svaki čovjek može ili jest doživio strah i anksioznost. Uvjerenja smo da će knjiga dobro doći pastoralnim djelatnicima, vjeroučiteljima i katehetama, učiteljima, odgojiteljima, onima koji na bilo koji način rade s ljudima. »Ova knjiga namijenjena je široj publici, kao i stručnjacima, nastojeći ima-

ti ujednačen pristup glede znanstvene ozbiljnosti, ali i rječnik razumljiv i osobi koja nema veliku razinu znanja iz filozofije, psihologije, psihijatrije i teologije, znanstvenih disciplina koje su bile polazište u istraživanju fenomena straha i anksioznosti u egzistenciji čovjeka današnjice« (6).

Uz iskrene čestitke autoru na knjizi, želimo mu da ispuni ono što je naglasio na posljednjim stranicama knjige: »Cilj ove knjige nije bio dati jednostavna rješenja za probleme tjeskobe i anksioznosti jer takva zapravo niti ne postoje. Puno važnije bilo je potaći na razumijevanje problema i primjenjivanje znanja iznesenih u ovoj knjizi na sebe samoga i svoju okolinu. U tom smislu ona ciljano postavlja i nova pitanja na koja tek treba dati odgovore. Jedno od takvih pitanja i tema za daljnju raspravu i istraživanje jest ono o osnovnoj ljudskoj potrebi čiji manjak prvi pobuđuje emocije straha i tjeskobe, a to je sigurnost i povjerenje. Nadamo se da će, kao svojevrsni nastavak ove knjige, biti vremena i mogućnosti kako bi se na sličan način progovorilo i o tome« (247).

*Josip Šimunović*