

Psihologija straha

Mijo NIKIĆ

Sažetak

U svom članku pod nazivom »Psihologija straha«, autor najprije analizira biološku podlogu straha i tjeskobe, tvrdeći da ima strahova koji nastaju u moždanom debalu kao i onih u kori velikog mozga. Autor zatim govori o očitovanju straha na svim razinama psihičkog života: na psiho-fiziološkoj razini osjećaju se tjelesne senzacije i psiho-somatske reakcije, na psiho-socijalnoj razini strah jedne motivira na bijeg, a druge na agresivnost. Na razumsko-duhovnoj razini strah može pomutiti svijest osobe i tako relativizirati njezinu krivnju.

1. Uvod

Strah, uz radost, gnjev i žalost spada u tzv. »primarne emocije«. Zovu se tako zato što se javljaju vrlo rano u razvoju osobe. Imaju jaku motivacijsku snagu i svi ljudi, više ili manje, u svim životnim razdobljima, doživljavaju spomenute emocije.

Strah je, kažu oni koji ga bolje poznaju, najjači i najstrašniji dok bježimo od njega. »Svako stravično priviđenje iščezava pogledamo li mu pravo u oči«, kaže filozof Fichte. Strah je ono što nas najviše sprečava da maksimalno ne iskoristimo sve svoje sposobnosti. Strah može uništiti genija, može prigušiti, a katkad i sasvim uništiti svu njegovu darovitost. Strah ima, dakle, uništavajuću moć. Preplašen čovjek je već napola pobijeđen. »Bojati se, znači služiti protivniku«, kaže Eva Curue. Strah nam »koči pamet i vezuje ruke« (I. Andrić).

Pa ipak, koliko god može biti negativan, strah ima također i pozitivnu stranu – da zaštiti opstanak vrste. Strah je »jedan od najstarijih afekata koji pripada instinktu zaštite od opasnosti kao prvobitna biološka alarmantna reakcija«. ¹ »Bez straha ne bi nijedna vrsta preživjela«, kaže G. Delpierre. ² »On je u nama... I prati nas tokom čitavog našeg postojanja«, kaže isti autor (str. 8). Strah je tako univerzalan i nama prirodan da Mark Oraison ima pravo kad zaključuje da je čovjek »biće koje se plaši«. A

1 POPOVIĆ, M. – JEROTIĆ, V., *Psihodinamika i psihoterapija neuroza*, Nolit, Beograd, 1984, JEROTIĆ, V., »Anksiozne neuroze i fobije«, str. 215.

2 DELPIERRE, G., *La Peur et l'être*, Toulouse, 1974, str. 75.

Sartre ide još dalje kad kaže: »Svi se ljudi plaše. Svi. Onaj koji se ne plaši, nije normalan, to nema nikakve veze s hrabrošću.«³

Navedeni citati priopćuju nam da se isplati suočiti sa strahom, pogledati mu u oči, što bolje ga upoznati i tako, barem donekle, ublažiti tjeskobu i sve negativne posljedice koje strah izaziva u čovjeku. Tema je posebno aktualna u ovo naše vrijeme kad većina pučanstva još uvijek živi u strahu od rata i ratnih posljedica. Osim čimbenika koji uzrokuju strah, obrađene su i razne tehnike kojima se taj strah pokušava pobijediti i ukloniti.

Iako sam pisao o strahu, ipak sam nastojao da rječnik i pojmovi koji ga opisuju budu što je moguće manje »zastrašujući«, drugim riječima trudio sam se da govor o strahu bude razumljiv i shvatljiv široj čitalačkoj publici. Samim tim, moguće je da ostanu donekle razočarani oni čitaoci koji su očekivali još strožiji znanstveni pristup ovoj problematici.

2. *Biološka podloga straha i tjeskobe*

Prije se mislilo da je srce sjedište straha i tjeskobe, ali poslije se ustanovilo da su poremećaji srčanog ritma posljedica, a ne uzrok straha i tjeskobe.

S anatomskog gledišta izvor tjeskobe je povezan s talamusom, hipotalamusom i moždanim deblom koje se još naziva »starim mozgom« (palaencephalon), koji sadrži srednji mozak, most, produljenu moždinu i dio limbičkog sustava. U moždanom deblu, koje se još naziva i primitivni (stari) mozak smješteni su centri koji reguliraju vegetativni i instinktivni život: glad, žeđ, disanje, rad srca, probavu. Sve su te funkcije podložne utjecaju straha i tjeskobe.

Centri limbičkog sustava povezani su sa zonama kore velikog mozga (neencephalon), koji regulira intelektualne funkcije, volju i pamćenje. Ta povezanost moždanog debla i velikog mozga preko limbičkog sustava objašnjava kako jaki strah i tjeskoba mogu utjecati na naše mišljenje, odnosno kako određene misli i fantazije mogu proizvesti i pokrenuti strah i tjeskobu. U tom smislu može se govoriti kako je i kora velikog mozga, a ne samo moždano deblo, odgovorna za neke vrste strahova.

U limbičkom sustavu,⁴ a još više u talamusu i hipotalamusu glavnu snagu imaju podražaji i impulsi emotivne naravi. Međutim, prije nego stignu do kore velikog mozga ti impulsi moraju proći kroz retikularnu formaciju⁵

3 SARTRE, J.P., *Le Sursis*, Paris, 1945, str. 56.

4 Prema R. LENNEU »tu se odvija afektivno toniranje: glad, uzbuđenje, srdžba, spokoj, opuštenost, radost, loše raspoloženje, seksualnost, i – primitivni strah. Dakle, imamo posla s bitnim funkcijama samoodržanja i održanja vrste« (LENNE, R., *Strah – analiza i terapija*, BPP, Zagreb, 1983, str. 17).

5 Složeni sustav živčanih stanica (neurona) i njihovih produžetaka koji se prostiru duž čitavog moždanog debla. Retikularna formacija povezuje sve dijelove centralnog živčanog sustava (CNS): prema dolje ide u kičmenu moždinu, a prema gore u talamus i hipotalamus.

u kojoj se oni (podražaji koji dolaze putem slušanja, vida, tjelesnih senzacija) selekcioniraju tako da slobodni prolaz do kore velikog mozga dobiju samo najjači i, za tjelesni i psihički život, najkorisniji impulsi.

Kada zbog nekih genetskih motiva, patoloških tendencija i drugih, nama zasad nepoznatih, razloga retikularna formacija izgubi svoju moć selekcioniranja raznih impulsa, tada emotivna, iracionalna plima prodre u više centre mozga i tako stvori tjeskobnu napetost koja može biti toliko jaka da izazove pravu neurozu. To se odnosi na slobodno lebdeći (difuzni) strah, koji se može definirati kao »provala straha moždanog debla kad je kora velikog mozga već postala domesticirana, tiranska«. ⁶

Kad se osoba nađe u jakom tjeskobnom stanju, onda se čitav neurovegetativni sustav (simpatički i parasimpatički) stavi u alarmno stanje. Najčešće posljedice koje tada nastaju su: lupanje srca, tahikardija, sniženi ili povišeni krvni tlak, poteškoće u disanju, grčenje mišića, bljedoća i crvenjenje lica, drhtanje, osjećaj suhoće u ustima, znojenje, potreba za mokrenjem i ostale slične senzacije.

U slučajevima jake i dugotrajne stresne situacije koja proizvodi strah i tjeskobu, spomenuti funkcionalni poremećaji, kod osobâ koje su sklone somatiziranju psihičkih poteškoća, mogu se pretvoriti u prave organske ozljede (npr. čir na želucu, a, čini se, u nekim slučajevima i rak). Jaki strah i tjeskoba najčešće ostavljaju teške posljedice na duševno zdravlje osobe.

Pravi motori koji svojom iskrom pokreću čitav mehanizam tjeskobe su moždani neuromodulatori koji djeluju također kao neuroprijenosnici i kao takvi evidentirani su u međusinaptičkim prostorima moždanih živčanih stanica, a najaktivniji su u trenucima jakih stresnih situacija. S kemijskog gledišta to su peptidi sposobni regulirati aktivnost neuroprijenosnika poznatih pod imenom noradrenalin, serotin i drugi. Aktivni su i u vrlo malim količinama i vrlo brzo počinju djelovati. Najpoznatiji među njima su oni koji reguliraju raspoloženje, osjećaj zadovoljstva i emotivnu razinu užitka i boli. Treba spomenuti da još nije do kraja utvrđen mehanizam njihova djelovanja. ⁷

6 LENNE, R., op. cit., str. 351.

7 Usp. CANOVA, F., *L'ansia madre e matrigna*, Edizioni Paoline, Torino, 1988, str. 11-14.

3. Očitovanje straha na svim razinama psihičkog života

Strah kao primarna emocija dotiče sve tri razine čovjekova psihičkog života.

3.1. Psiho-fiziološka razina

Na ovoj razini psihičkog života osobe vladaju instinkti ili nagoni koji su vrlo jaka motivacijska sila u psihodinamici osobe. Na psiho-fiziološkoj razini očituju se vidljive posljedice uzrokovane strahom, tzv. psihosomatske reakcije: suha usta, lupanje srca, znojenje, drhtanje, »praznina« u želucu, potreba za čestim uriniranjem... Somatske posljedice uzrokovane strahom pogađaju sve važne životne sustave organizma. Očituju se u funkcionalnom poremećaju kardiovaskularnog sustava (tahikardija, infarkti...), zatim muskularnog sustava (velika mišićna napetost, glavobolja, nesаница...), respiratornog sustava (razne poteškoće u disanju, astmatični napadaji...), probavnog sustava (povraćanje, proljevi, razni bolovi u trbuhu...), endokrinog sustava (povišeno lučenje nekih žlijezda), i, napokon, psihosomatska reakcija uzrokovana strahom očituje se i na koži (razni pruritusi, erupcije psorijaze i sl).⁸

3.2. Psiho-socijalna razina

Ova razina uključuje u sebi one psihičke aktivnosti koje su povezane s potrebom da se živi zajedno s drugima (društveni odnosi). Motivacija koja upravlja ponašanje na ovoj razini dolazi od svijesti (činjenice) o vlastitoj ograničenosti i nedostatnosti. Potrebni su mi drugi da se mogu ostvariti kao društveno biće.

Na psiho-socijalnoj razini čovjekova života, posljedice straha mogu se različito osjećati. Neke osobe zahvaćene strahom bježe od društva, izoliraju se u svoj svijet. »Kad dobije napadaj – neurotik straha se posve povuče u sebe i pravi neku vrst zida između sebe i okoline... Čini se, dakle, da je sasvim opravdano, ako neurozu straha i bojažljive ličnosti ubrojimo u područje melankolije kao nestabilne i introvertirane.«⁹ Pokatkad u iluzornom svijetu svojih iluzija traže rješenje kako da nadvladaju strah. »Strašljivci, obično, imaju veliku maštu« (Kocbek). Poznato je da osobe uplašene jakim osjećajem manje vrijednosti vide sebe često u fantazijama

8 Sve nabrojene psihosomatske reakcije primijećene su kod žrtava domovinskog rata (boraca i civila). Usp. SARAJLIĆ, N. – BUZOV, I., »Psihosomatske reakcije« u knjizi: *Ratna psihologija i psihijatrija*, uredio Eduard Klein, izd. Glavni sanitetski stožer Republike Hrvatske, Zagreb, siječanj 1992, str. 38-39.

9 LENNE, R., op. cit., str. 337-338.

kao vrlo važne i moćne, dakle upravo suprotno od onoga svog prvotnog doživljaja. Ima i onih koji pod utjecajem straha postaju agresivni, napadaju i optužuju druge za mučnu situaciju u kojoj se nalaze. Takvo impulsivno, nekontrolirano izražavanje agresivnosti najčešće je znak velike nemoći pojedinca da se na jedan razboritiji, zreliji i svrsishodniji način suprotstavi strahu. »Ljudi postaju okrutni zbog straha« (Maugham). Ne smije se zanemariti činjenica da i u jednom i drugom slučaju neprimjerno ponašanje, uzrokovano strahom (izolacija ili izražavanje agresivnosti), poremećuje međuljudske odnose i sprečava skladan i radostan život jedne zajednice.

3.3. *Razumsko-duhovna razina*

Čovjek ima sposobnost da nadiđe (transcendira) životinjski svijet. Ta se sposobnost sastoji u mogućnosti da shvati narav stvari pomoću apstrakcije. Zahvaljujući svojoj sposobnosti da shvati bit stvari apstrahirajući (izvlačeći) je od podataka dobivenih pomoću osjetila, čovjek može stvarati i upotrebljavati jezik simbola i tako izraziti jedno dublje shvaćanje.

Sloboda koja se doživljava na ovoj razini uključuje u sebi odgovornost prema svijetu, prema drugim osobama i prema svojoj savjesti koja se doživljava kao glas Božji.

Posljedice straha očituju se i na razumsko-duhovnoj razini čovjekova života. »Od straha su ljudi zli, podli i surovi, a od straha mogu biti i darežljivi, čak i dobri«, kaže Ivo Andrić, a to smo, vjerojatno, i svi mi pokatkad doživjeli. Preveliki strah umanjuje uračunljivost djela koje čovjek učini upravo zbog tog straha.¹⁰

Na razumsko-duhovnoj razini strah koji čovjek osjeća pred silama prirode može čovjeka predisponirati ili barem potaknuti na dublje razmišljanje i tako dovesti do dublje spoznaje smisla života i do spoznaje Boga.

Nepoznati osjećaj, neki neizraženi strah koji čovjeka ispunjava jezom nad veličanstvenim pojavama u prirodi, npr. kada grmi i sijevaju munje, kad gori vatra, kada nad morem vlada oluja itd., nesumnjivo spada među najosnovnije osjećaje koji upozoravaju čovjeka na nadljudsko, nadsvjetovno Božje biće, te da dakle i taj strah može biti od istinskog vjerskog značaja. Stari zavjet je pun takvih motiva. Također i s općeg odgojnog

¹⁰ »Jaka, intenzivna afektivna stanja imaju značajan utjecaj na stanje svijesti, mijenjaju ga. U principu se to odnosi na sve afekte, ali u praksi se najčešće radi o afektu jakog bijesa, razdraženosti, o afektu jakog straha, ili o kombinacijama tih stanja, što nije rijetkost (štoviše, 'čisti' afekti su rjeđi). I neka posebna psihička stanja, u čijoj osnovi, opet, leži snažan afekt, mogu, na svoj način, promijeniti svijest«. KAPAMADŽIJA, B., *Forenzička psihijatrija*, Dnevnik, Novi Sad – Medicinska knjiga, Beograd-Zagreb, 1989, str. 20.

stajališta potreban je strah (kod mladeži), te može biti koristan, a ponekad je čak i prirodno potreban, kada druga sredstva zakažu.¹¹

4. Psihološki vid straha, tjeskobe i fobije

Strah je »intenzivno i neugodno čuvstvo u vezi s percipiranom ili anticipiranom opasnosti, često povezano sa željom da se pobjegne i sakrije«. ¹²

Bitni situacijski uvjet za pojavu emocije straha je percepcija neposredne opasnosti ili prijetnje nečeg zastrašujućega. Ne izazivlje svaka opasnost strah, nego samo ona pred kojom se čovjek osjeća nemoćnim. Manjak sposobnosti da se čovjek bori s opasnošću ključni je moment za doživljaj straha. Najjači doživljaj straha – užas javlja se pred svemoćnom silom kao što su prirodne katastrofe. Kod straha se često javlja emocionalna zaraza (panika).

4.1. Strah i tjeskoba

Iako doživljaji straha i tjeskobe proizvode iste ili slične posljedice, spomenute emocije ipak nisu sinonimi. Doduše, to jesu »brat i sestra«, koji imaju puno toga zajedničkoga, ali isto tako i onoga po čemu se razlikuju. Prije svega to je svijest o uzroku koji utječe na osobu da ona osjeti strah ili tjeskobu.¹³

Strah je emocija koju osjećamo i doživljavamo kad svjesno znamo čega se bojimo. Radi se dakle o vanjskoj opasnosti koju smo procijenili zastrašujućom, a sebe istodobno doživljavamo nedoraslim da se prikladno suprotstavimo percipiranoj opasnosti. Kad me iznenada napadne lopov i zaprijeti da će me ubiti ako mu ne predam sav novac ili neko drugo blago, onda je normalno da ću se jako uplašiti, da ću osjećati jaki strah. Iako je strah neugodno i bolno čuvstvo, on je u biti koristan jer ima moć mobilizirati čitav organizam i tako ga pripremiti za eventualnu borbu ili bijeg od opasnosti.¹⁴

11 TRSTENJAK, A., *Pastoralna psihologija*, UPT, izd. Biskupski ordinarijat Đakovo, Đakovo, 1989, str. 98.

12 *Psihologijski rječnik*, uredio Boris Petz, Prosvjeta, Zagreb, 1992, str. 430.

13 Jean DELUMEAU u svojoj knjizi *Strah na Zapadu*, donosi ovu klasifikaciju straha i strepnje: »Bojazan, strava, užas, trepet pripadaju strahu; briga, zebnja, sjeta pripadaju području strepnje. Prva grupa emocija odnosi se na poznato, druga na nepoznato. Predmet straha je nešto određeno, čemu se možemo suprotstaviti. Predmet strepnje nije ništa određeno i doživljava se kao bolno iščekivanje pred nekakvom opasnošću, koja je utoliko strašnja što nije jasno identificirana: ona je opće osjećanje nesigurnosti. Zato se ona teže podnosi od straha« (DELUMEAU, J., *Strah na Zapadu (Od XIV do XVIII veka): Opsednuti grad, I.*, Dnevnik, Književna zajednica Novog Sada, Novi Sad 1987, str. 25).

14 Fiziološke promjene uzrokovane strahom imaju za svrhu maksimalno osposobljavanje organizma da se uspješno suoči s percipiranom opasnosti. Tako srce počinje brže ku-

Tjeskoba je neugodni osjećaj koji doživljavamo onda kad ne znamo čega se zapravo plašimo, odnosno kad se plašimo stvari kojih se ne bi trebalo plašiti. Dr. Paul Hauck definira tjeskobu kao »osjećaj ugroženosti zbog nečega čega nismo svjesni«. ¹⁵ Pravi uzrok tjeskobe ostaje osobi nepoznat zato što ostaje u podsvijesti, a psihofiziološke promjene u organizmu su iste ili vrlo slične onima koje su uzrokovane strahom. Tjeskoba je najčešći pratitelj raznih neuroza. Očituje se najčešće silnom napetošću i nutarnjim nemirom prestrašenika.

4.2. Fobija – kombinacija straha i tjeskobe

Fobija je intenzivan, iracionalan strah od nekih objekata, bića ili situacija. U fobiji je prisutan strah od konkretnog objekta ili situacije. Međutim, taj je strah iracionalan, jer određeni objekt (npr. dizalo, domaća životinja, škola) nije pravi izvor straha, nego samo simbol, pogodno sredstvo preko kojeg se izražava neki podsvjesni konflikt, neka zastrašujuća situacija uzrokovana u ranom djetinjstvu. Fobija je dakle kombinacija straha i tjeskobe.

Neki od najčešćih fobičnih strahova su: akrofobija – strah od visine, agorafobija – strah od otvorenog prostora, bacilofobija – strah od zaraze, eritrofobija – strah od crvenjenja u društvu, klaustrofobija – strah od zatvorenog prostora, ksenofobija – strah od stranaca, niktofobija – strah od mraka. Postoji barem nekoliko desetaka raznih fobija. ¹⁶

Što se tiče patološkog straha studenata prije ispita, psihoanalitička teorija ga tumači kao posljedicu nerazriješenog problema (konflikta) svoga oca kojeg su se kao djeca jako bojali, a sada, u stresnoj situaciji ispita, poistovjećuju ispitivača s likom oca i projiciraju u ispitivača ono sadističko što su doživljavali kod svog oca. Radi se, dakle, o stanju nezrelosti i nesposobnosti da se teške situacije dožive kao okolnosti još većeg dozrijevanja. »Riječ je o želji da se ostane infantilan kao i do tada, sa svim prednostima neodgovornosti, što ga nezrelost sa sobom nosi, a bez razumijevanja da se vlastita sloboda mora izboriti.« ¹⁷

U svojoj knjizi *Kako svladati strah*, Paul Hauck analizira strah od vožnje dizalom. Prema njemu to može biti strah, ali može biti i fobija.

cati da bi moglo dovesti što više krvi u mišiće. Disanje postaje ubrzano da bi organizam imao što više kisika na raspolaganju. Koža postaje blijeda da bi izgubila što manje krvi ako je posrijedi ranjavanje. Napetost mišića gdje kad uzrokuje lagano drhtanje baš kao kod atletičara prije važnog nastupa. Sva osjetila povećaju svoju budnost, a i sama misao se koncentrira na uočenu opasnost. Čitav organizam je u alarmiranom stanju kako bi se mogao što uspješnije suprotstaviti uočenoj opasnosti.

15 HAUCK, P., *Kako svladati strah?*, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana-Zagreb, 1991, str. 18.

16 Usp. *Psihologijski rječnik*, op. cit., str. 112.

17 LENNE, R., op. cit., str. 276.

Ako se dobro razumijete u tehniku dizala, a morate se voziti nekim već dotrajanim dizalom, onda će spomenuti strah biti stvarni strah, a ne fobija. Ako ste međutim zabrinuti za svoj položaj u društvu i bojite se da bi on mogao opasti, a taj strah ne želite sebi priznati, tada ga možete simbolično, dakle podsvjesno, izražavati strahom od pada dizala. Strah pred gubitkom ugleda, odnosno dobrog položaja u društvu osoba je simbolički prenijela u strah od pada dizala i tako, naravno, samo prividno, riješila svoj problem. Strah pred gubitkom položaja i ugleda koji je izazivao veliku tjeskobu odsada osoba može izbjeći tako da jednostavno ne ulazi više u dizalo na koje je prenijela svoj strah.¹⁸

4.3. Slobodno lebdeći (difuzni) strah

Slobodno lebdeći ili difuzni strah koji se još naziva i »strah praznog hoda« (»free floating anxiety«), nastaje onda »kad nemamo ili nikakva ili premalo razloga za primitivni 'prirodni' strah« (R. LENNE, str. 345). Konrad Lorenz bi rekao da takav strah nastaje onda »kad se nedovoljno snažno bojimo«. Ta, na prvi pogled paradoksalna tvrdnja, može se razumjeti tek nakon razumijevanja uloge našeg živčanog sustava. On je, naime, programiran tako da vrlo brzo pripremi osobu za borbu ili bijeg od zastrašujuće opasnosti. Zbog svog visoko razvijenog živčanog sustava, čovjek je kroz povijest uspijevao nadvladati opasne situacije koje su ugrožavale sâm njegov opstanak. Međutim, sada mi živimo u posve drukčijim okolnostima. Nema više neprijatelja ni zastrašujućih opasnosti kao prije, a naš živčani sustav je i dalje ostao programiran za takve opasnosti. Predstavnici bihevioralne psihologije kažu da se radi o nagomilavanju specifične energije reagiranja koju više ništa ne »izaziva«. Ta nagomilana energija u latentnom stanju na svoj način plaši osobu i često uzrokuje neurozu straha. Poznato je da osobe koje pate od takve neuroze kad se nađu u pravoj opasnosti i zastrašujućoj situaciji, reaguju razumno i hrabro, zaboravljajući trenutno svoj strah od kojeg pate. To znači da su tada svoju nagomilanu energiju koju su prije doživljavali kao strah, sada »preokrenuli« u hrabrost. Čovjek je stvoren za rad i svladavanje svih opasnosti koje mu prijete. Kad se osoba povuče u sebe i odustane od borbe sa životom, onda postaje žrtva, u sebi nagomilane energije, koja, ako nije iskorištena konstruktivno, tj. za rad i napredovanje u duhovnom dozrijevanju, okreće se protiv same osobe, dovodeći je u pravu neurozu straha.

Statistički je dokazano da osobe koje puno rade, srčane napadaje najčešće ne dobivaju za vrijeme svoga napornog rada nego tek onda kad su završili svoj posao, kad više nemaju što raditi. Upravo nedjeljom i ne-

18 Usp. HAUCK, P., op. cit., str. 18.

radnim danima menadžeri dobivaju infarkt i razne vrste nesvijesti. Dr. Raphael Lenne, kao liječnik i psihijatar, tvrdi kako »svaki liječnik zna da su patološki strahovi posebno česti kod onih koji se došaduju, koji nisu zadovoljni, i koji su posebno dobro osigurani« (str. 347).¹⁹

Da bi slobodno lebdeći, odnosno, strah praznog hoda, koji se još može nazvati primitivni ili divlji strah, provalio iz moždanog debla i zapljusnuo i ugrozio centre za intelektualne i voljne aktivnosti u kori velikog mozga kao i čitavo tijelo preko autonomnog živčanog sustava, pokatkad je dovoljan neznatan povod. Pa ipak, po svemu sudeći, čini se, da osoba koja je na višem stupnju duhovnog razvoja, uspijeva lakše kontrolirati i uspješno usmjeruje provalu spomenutog divljeg straha iz moždanog debla.

Spomenimo još *zabrinutost* i *neurozu* koje su posebni i vrlo često dugotrajni oblici straha. Strah, neuroza i zabrinutost su svjesni strahovi, a tjeskoba i fobija su podsvjesni.

5. Stvarni uzroci straha

5.1. Afektivna procjena stvarnosti

Strah nastaje ne samo od zastrašujuće situacije u kojoj se osoba nađe nego i od trenutnog nutarnjeg raspoloženja, ali i od toga kako netko interpretira spomenutu situaciju, odnosno kako na nju reagira. Drugim riječima, osim stvarnog događaja ili pojave koja izaziva strah, odlučan je također način kako osoba razmišlja. Poznato je naime da pred istom, na prvi pogled zastrašujućom situacijom ili pojavom, jedni se ponašaju racionalno i hrabro, te ostaju smireni i gospodare situacijom, dok se drugi pred istom pojavom jednostavno izgube, počnu dramatizirati i ponašati se iracionalno i infantilno. Iako je objekt ili izvor potencijalnog straha bio isti, učinci su potpuno različiti zbog različite interpretacije zastrašujuće situacije. A interpretacija bilo čega što doživljavamo ovisi o stupnju naše osobne zrelosti i o sadržaju naše afektivne memorije, odnosno svega onoga što smo bilo kada u životu doživjeli.

U našem prvom kontaktu sa svijetom najprije dolazi do *afektivne procjene* i prosuđivanja stvarnosti. Afektivna se procjena ravna prema kriteriju sviđa li mi se dotična stvar ili ne, privlači li me ili je se bojim.

19 Nakon ovog citata prisjećam se asocijacijâ iz Evanđelja, naime Isusove riječi upućene bogatašima: »Jao vama, bogataši, imate svoju utjehu« (Lk 6,24). Biti bogat i imati svoju utjehu, za mnoge je ideal, a Isus kaže za takve da su to jadni ljudi. Kao što vidimo, i psihološka analiza straha pokazuje da je Isus imao pravo. Utjeha koju donosi bogatstvo može vrlo lako zarobiti čovjeka, ne dopustiti mu dalje duhovno dozrijevanje i rast u slobodi, nego ga učiniti žrtvom raznih robovanja, pa tako i žrtvom neuroze i straha.

Nakon prvotne afektivne procjene stvarnosti, kod zrelih osoba trebala bi se odmah aktivirati i *racionalna procjena*, intelektualno prosuđivanje koje se ravna prema kriteriju koristi li mi nešto ili ne, odnosno odgovara li to istini ili ne.

Djeca i afektivno nezrele osobe makar su odrasle, ne čine ovaj drugi korak, naime racionalno prosuđivanje, nego ostaju na afektivnoj procjeni i stupaju u akciju tek kad prosude sviđa li im se dotična stvar ili ne, odnosno boje li je se ili ne boje. U toj afektivnoj procjeni vrlo veliku ulogu ima *afektivna memorija*²⁰ koja osobu automatski podsjeća na prošle ugodne ili neugodne osjećaje kad god otkrije neku simboličnu vezu s onim što netko susretne ili na bilo koji način doživi. Tako potisnute nesvjesne želje, potrebe, strahovi, razne traume iz djetinjstva imaju moć da oboje stvarnost svojim bojama i motiviraju osobu da vidi ono što se njima (dotičnim potrebama i željama) sviđa i da se odluči za ono što njima treba. Tako npr. bilo kada doživljeni strah od ujeda zmijske ili psa ostat će u afektivnoj memoriji te će imati odlučujuću ulogu u percepciji i interpretaciji svega što na bilo koji način nalikuje zmijski ili psu, pa i onda kad se osoba svjesno ne sjeća traumatskog doživljaja kad je bila preplašena od zmijske ili psa.

5.2. »ABC« teorija emocija Alberta Ellisa

Začetnik racionalno-emotivne psihoterapije Albert Ellis zastupa »ABC« teoriju emocija. Prema njegovu shvaćanju »A« je sve ono što nam se svakodnevno događa, bilo koji susret s osobama ili raznim situacijama. »B« je ono što mi mislimo o tim događajima, odnosno »B« je naša interpretacija svih situacija pod »A«. Napokon, »C« su posljedice, ali ne onoga što smo doživjeli u prvotnom susretu s nekim događajem pod »A«, nego onoga što smo osjetili zbog naše interpretacije događaja. Drugim riječima, »C« su posljedice od slučaja »B«, a ne od slučaja »A«.

Uzmimo npr. pod »A« situaciju u kojoj se nalaze stanovnici Osijeka. Zbog blizine neprijateljski raspoloženih Srba, naravno je da čovjek osjeća određeni strah od njihovog nepredvidivog napadaja. To je situacija »A«. Situacija »B« je interpretacija onoga pod »A«. Ona se može interpretirati različito. Jedna od njih je da netko kaže: »Srbi su dobro naoružani, neki od njih ne drže se nikakvih civilizacijskih normi, prema tome svaki čas mogu nas napasti, a mi smo pred njima nemoćni.« Takva interpretacija situacije pod »A« izazvat će, bez sumnje, velik strah, zabrinutost, a kod

20 *Afektivna memorija* je, prema M. Arnoldu »živa uspomena povijesti osjećajnog (emocionalnog) života svake osobe. Budući da nam je uvijek na raspolaganju, ona igra važnu ulogu u procjeni i interpretaciji svega oko nas, može se zvati matrica svakog iskustva i djelovanja /matrix of all experience and action/. (ARNOLD, M., *Feelings and Emotions*, New York – London, 1970, str. 187.)

nekih i osjećaj nemoći koji ih može dovesti do očaja. To bi bila situacija »C«, odnosno pesimistička interpretacija stvarnosti. Ona šteti osobi koja u njoj proizvodi bolne emocije koje mogu motivirati osobu da učini nepromišljen čin, npr. samoubojstvo, da bi se spasila iz očajnog stanja u koje je došla zbog takve svoje interpretacije događaja pod »A«.

Međutim, istu situaciju netko bi mogao interpretirati ovako: »Istina, neprijateljski nastrojeni Srbi su blizu, oni su naoružani i nepredvidivi, ali to još nije razlog da ja padnem u očaj. Imamo sigurno sklonište koje će nas dobro zaštititi. Osim toga imamo i mi vojsku koja je sada dobro naoružana, imamo jaku volju i prirodno pravo da branimo svoje. Prema tome, nema razloga za očaj i prevelik strah, jer, na kraju, pobjeda će sigurno biti naša, sve ako se i ne čini da je tako blizu«. Takva interpretacija iste situacije uzrokovat će sasvim drukčije emocije. Osoba u ovom slučaju ne negira stvarnost, ona priznaje da je situacija teška i neizvjesna, ali svojim optimističkim pristupom, ona se izdigla iznad tmurne situacije, kao zrakoplov koji se izdigne iznad oblaka. Oni koji su ostali na zemlji vide samo teške i tmurne oblake, a oni koji su u zrakoplovu dive se suncu i beskrajnim plavim horizontima.

5.3. *Intelektualno dozrijevanje i strah*

S obzirom na razvoj i zrelost osobe, treba pripomenuti da neki strahovi nestaju kako raste iskustvo i duhovna zrelost. Dijete nije kadro apstraktno misliti jer se njegove intelektualne sposobnosti još nisu dovoljno razvile, tako da ono operira samo onim kategorijama koje su vezane uz opažaj. Ono će samo osjećati velik strah pred nepoznatim koje ne može shvatiti i neutralizirati svojim racionalnim odnosno apstraktnim razmišljanjem. Stjecanjem znanja dijete se oslobađa straha pred zastrašujućom pojavom o kojoj prije nije znalo ništa.

Međutim, treba odmah reći da povećanjem intelektualnog znanja i zrelosti povećavaju se i neki strahovi kojih prije nije bilo. Svaki proces sazrijevanja donosi i promjene u kvalitetama straha. Na višoj razini intelektualnog dozrijevanja osoba koristi simbole, sposobnost asociiranja i predviđanja te dugo pamćenje. Zbog tih sposobnosti, osoba dolazi u opasnost da osjeti složeni strah koji se definira kao »anticipirajući fenomen svijesti«, kao i to da doživi strah pred likovima koje je stvorila mašta. Najbolji primjer koji potvrđuje maloprije spomenutu tvrdnju je slučaj osmomjesečnog dojenčeta koje doživljava strah od ostavljanja i napuštanja (od majke), mnogo dramatičnije u dobi od osam mjeseci negoli prije. Naime, u tom razdoblju dijete shvaća kako je majka nešto cjelovito i neovisno o njemu, i da ono više ne može magično djelovati na nju i usmjeriti njezino ponašanje. Prije dijete toga nije znalo i zato je bilo pošteđeno straha da

bi ga majka mogla ostaviti. Očito je da se radi o novoj organizaciji neurofizioloških procesa na višem stupnju, poradi koje dijete može stjecati nova i veća iskustva.

Strah se, dakle, pojavljuje u onom razdoblju u kojem dolazi do prekida jedne čvrsto ustaljene strukture, odnosno kada sveukupni psihički razvoj dođe do prijelaza iz jednog stupnja organizacije u idući koji je viši od prethodnoga. U tom kontekstu, strukturu »ja« možemo s E. i W. Menakerom definirati kao organizacijsku instancu koja se stupnjevito razvija i upravlja sadržaje svijesti te osigurava sintezu procesa mišljenja i ponašanja.²¹

U svim područjima života, kao i u svim situacijama u kojima se javlja strah, »ja« kao glavna struktura ličnosti mora biti izvršujući organ. A to pak znači da reagiranje i ponašanje, u našem slučaju doživljaj straha, ne ovise jedino o podražajima okoline nego također i od unutarnjeg stanja, odnosno stupnja psihičke i duhovne zrelosti osobe.

5.4. *Podsvjesni strahovi*

Dokle god smo svjesni onoga što uzrokuje naš strah, situacija nije tako strašna jer se osoba može suprotstaviti tome strahu aktivirajući sve svoje sposobnosti i tražeći pomoć od onih koji se mogu prikladnije suprotstaviti zastrašujućoj prijetnji.

Problem je mnogo teže riješiti kad su u pitanju podsvjesni ili nesvjesni strahovi, jer se osoba tada strašno boji i doživljava razne psihosomatske reakcije uzrokovane strahom, a da ni sama ne zna pravi razlog i uzrok svoje tjeskobe. U ovom slučaju radi se o težim traumatskim doživljajima i raznim potisnutim kompleksima iz ranog djetinjstva, koje je svijest zaboravila tako da ih je potisnula u podsvijest da bi se riješila patnje koju su donosili spomenuti kompleksi. Slikovito rečeno, primitivni strahovi i razni neriješeni konflikti iz najranijeg djetinjstva potisnuti u podsvijest uzrokuju osjećaj prijetnje našoj svijesti. Ta se prijetnja doživljava kao tjeskoba, velika napetost, nemir, difuzni strah i anksioznost.

Tako npr. osjećaj nemoći uzrokovan podsvjesnim i potisnutim kompleksom manje vrijednosti utjecat će na osobu tako da u njoj izazove velik strah i gdjekad određenu »paralizu« volje prije donošenja važnije životne odluke. Ima osoba koje se ne mogu udati ili oženiti, ne zato što nisu dovoljno atraktivne ili prikladne za brak, nego jednostavno zato što sebe u svojoj podsvijesti smatraju nemoćnim, nevrijednim i nesposobnim za brak. Osjećaj manje vrijednosti je u ovom slučaju kao naočale kroz koje osoba doživljava i vidi samu sebe. Budući da je osjećaj manje vrijednosti samo subjektivni, infantilni doživljaj iz ranog djetinjstva kad je dijete

21 Usp. MENAKER, E. i W., *Ego in Evolution*, New York, 1965, str. 107. i dalje.

sebe doživljavalo nemoćnim pred izazovima života, kao takav on iskrivljuje stvarnost, jer i sadašnju situaciju promatra i interpretira iz tadašnje svoje perspektive nemoćnog, napuštenog i nevoljenog djeteta. Zbog bolnog osjećaja napuštenosti od majke u svom djetinjstvu (»anxiety separation«), odrasla osoba je u svojoj podsvijesti uvjeren da će i u potencijalnom braku biti ostavljena i napuštena i to je sputava da stupi u brak, pogotovu ako je u svojoj obitelji doživjela veliko neslaganje i svađu između oca i majke, odnosno muža i žene. Budući da u isto vrijeme osoba osjeća potrebu i želju za nekim tko će je voljeti, zaštititi i prihvatiti, a u svojoj podsvijesti osjeća odbojnost predanja drugoj osobi zbog straha od ponovnog napuštanja i odbačenosti, osoba će živjeti u teškoj konfliktualnoj situaciji iz koje neće moći lako izaći sve dok ne upozna pravi uzrok svoga straha prije donošenja odluke za brak.

5.5. Freudova (psihološki) koncepcija neuroze straha

Freud se mnogo bavio neurozom straha, najvjerojatnije i zato što je i nje ga samog mučio strah od smrti i od putovanja. U višegodišnjem razmišljanju o strahu, Freud je najprije smatrao da je strah izravna posljedica nemogućnosti oživotvorenja libidinoznog nagonskog (uglavnom seksualnog) podražaja. Držao je da je anksioznost transformacija neoslobođenog seksualnog libida. Poslije je napustio tu teoriju kad je izvor straha zbog nagonskog »ono«, prebacio u »ja«, tj. u strukturu diferenciranog dijela »ono«. Prema njegovu novom shvaćanju, neurotički strah nastaje kao strah od opasnosti nagona koji se ne bi mogao kontrolirati, kao odgovor »ja« na nesvjesni impuls iz »ono«. To je, prema Freudu, strah kojem se ne možemo oduprijeti. Kao takav, on ima »značenje signala« i dobro dođe osobi, jer je poštediti još većih strahova koje bi doživjela kad bi nepripremljena upala u situacije opasnosti. »Signal straha« je zapravo anticipirani strah i on se javlja u opasnoj situaciji u kojoj osoba očekuje da bi mogla doći u stanje bespomoćnosti. Spomenuti anticipirajući strah pomaže osobi da se počne pripremati na stvarnu opasnost koja neposredno prijete, a ona može doći iz vanjskog svijeta (realna, materijalna opasnost) ili iz unutarnjeg svijeta same osobe (nagon, čije bi zadovoljenje moglo donijeti neku izvanjsku opasnost). Svojim strahom od prijeteće opasnosti osoba ublažava, i čini manje dramatičnom, očekivanu traumu. Međutim, zbog ograničenosti našeg psihičkog aparata, anticipirani strah često završava u neurozi.²²

Ako je prijeteća opasnost jako velika, struktura ličnosti »ja« (»ego«) morat će priznati svoju slabost, i to će učiniti tako što će buknuti u strah,

22 Usp. FREUD, S., *Hemmung, Symptom und Angst*, poglavlje VII. i VIII. (Odabrana dela S. Freuda, knjiga 1-8, Matica srpska, Novi Sad, 1969)

koji može biti stvarni strah pred nekom vanjskom opasnošću, zatim strah od savjesti koju Freud poistovjećuje sa strukturom »nad-ja« (»super-ego«), i neurotični strah koji se javlja pred razornom snagom nagona i strasti u samoj osobi, odnosno u strukturi »ono« (»id«). Ovaj posljednji, neurotični strah osobi je nerazumljiv jer dolazi od prijeteće unutarnje opasnosti koju sama osoba ne može lako spoznati. Prema Freudu, radi se o strahu pred incestnim zahtjevima libida, odnosno o tzv. Edipovom kompleksu, koji je povezan sa strahom od kastriranja koje bi došlo kao posljedica incestnih želja. U vezi s tim, Freud kaže da nije bitno je li do kastracije stvarno i dolazi, nego je odlučujuće to da stvarna opasnost prijeteći izvana i da samo dijete u nju vjeruje.²³

5.6. Model neuroze straha prema Karen Horneyu

Nasuprot Freudovom modelu neuroze straha, Karen Horney²⁴ smatra da je manjak sigurnosti i potisnuta agresivnost u temelju naših neurotičkih strahova. Prema njoj, čovjek se manje boji svojih nagona, a mnogo više se boji potiskivanja nagona. Potiskivanje nagona je ono što najviše izaziva strah. Mnogi, međutim, nisu ni svjesni neprijateljskih nagona u sebi. Horney ističe puno socijalnu dimenziju i u svojoj analizi neurotične ličnosti na prvo mjesto stavlja nepostojanje ljubavi. Prigovara roditeljima da su svoje djetetu dok je još bilo malo, očitovali premalo topline, ljubavi i prihvaćanja. Kad takvo dijete odraste, ono će, najvjerojatnije, i svoju okolinu doživljavati kao prijeteću, i budući da je njegova potreba za ljubavlju ostala neispunjena, vrlo lako može se razviti u neurotika koji će nadomjestak za nedoživljenu ljubav i prihvaćanje tražiti u patološkom nastojanju da dođe do vlasti, priznanja i egoističnog posjedovanja da bi se potvrdio, odnosno zaštitio od vlastite nemoći.

5.7. Nastajanje straha prema bihevioralnoj teoriji

Terapeuti promjene ponašanja (bihevioristi, prema »behavior« = ponašanje) naučavaju da je sve ono što životinja ili čovjek doživljavaju, pa tako i strah, samo naučena reakcija na podražaj.²⁵

23 Spomenuto Freudovo tumačenje, iako u sebi sadrži dobrih intuicija, ipak ostaje na razini maštanja, najviše zbog svoje jednostrane usredotočenosti na seksualno, na Edipov i Elektrin kompleks, koji znanstveno nije dokazan. »Način na koji je Freud sam došao do toga, nema u sebi ništa znanstvenoga. Bio je to plod spekulacija za pisačim stolom, do kojih je došao na temelju nereprezentativnog materijala o bolestima« (LENNE, R., op. cit., str. 300).

24 Njezina analiza neurotičnog straha može se naći u knjizi: HORNEY, K., *Neurotična ličnost našeg doba*, Grafički zavod, Titograd, 1970.

25 »Zastupnici ovog biheviorističkog modela sveli su ponašanje na pretpostavljene temeljne 'stimulus-response' (S-R) zakone koji, navodno, djeluju tako da proizvedu uzrok

Otac znanosti o uvjetovanim refleksima, ruski psiholog Pavlov, tvrdio je da su i viši duševni procesi u čovjeku uvjetovani refleksi drugog i trećeg stupnja. Drugim riječima, tvrdio je da se i ono duševno u čovjeku može protumačiti na mehanički način. Prema toj teoriji, sve je uvjetovano, naučeno i postalo uvjetni refleks. I samo neurotičko ponašanje u kojem se radi o pogrešno prilagođenoj reakciji jest naučeno. Što je više podražaja koji izazivaju strah, toliko će i strah biti veći. A što se tiče neuroze kojoj bi glavni uzrok bio strah, teorija ponašanja naučava da uopće ne postoji neuroza kojoj bi glavni simptom bio strah, nego postoji samo taj simptom – strah, i kad on nestane, kad se ukloni simptom straha, nestat će i neuroze.

6. Svladavanje straha

6.1. Pozitivni učinci straha

Prije svega treba reći kako je strah duboko ljudski fenomen, nešto što je zajedničko svim ljudima. Već smo rekli da strah može imati pozitivne učinke, naime onda kad mobilizira čitav organizam i tako ga spremi za borbu i svladavanje zastrašujuće situacije. U svojoj raspravi o strahu životinja, Hediger²⁶ spominje da su životinje koje su živjele u okolini bez neprijatelja s vremenom izgubile mogućnost da se preplaše, a time i da pobjegnu, pa su se jednostavno prepuštale da ih ljudi pobiju, a da ne pružaju nikakav otpor. To se odnosilo na pingvine, morske slonove i morske lavove koji žive u polarnim vodama ili na otoku. Prema tome, naša sposobnost da se preplašimo ima i pozitivnih učinaka, čuva nas da lakše preživimo i da se adekvatno suprotstavimo prijetećoj opasnosti.

Osim toga, strah i tjeskoba, ako nisu patološki zarobili osobu, mogu biti dodatni izvor energije potrebne za ostvarivanje velikih životnih ciljeva. Poznato je da su velika djela često nastala u velikoj nevolji, bilo čitavog naroda ili pojedinca. Nutarnji nemir i tjeskoba često mogu motivirati osobu da digne svoju glavu iznad dostignutih horizonata da bi otkrila novi smisao, da bi naslutila horizonte beskraja i vječnosti.

6.2. Upoznati i prihvatiti samog sebe

Mnogi strahovi zahvaćaju i pokatkad doslovno guše čovjeka samo zato što on ne pozna i ne prihvaća sebe. Nije dovoljna površna spoznaja na

koji oblikuje ponašanje bez intencionalnosti« (CAMERON, N. – RYCHLAK, J.F., *Personality Development and Psychopathology, A Dynamic Approach*, II. ed., Houghton Mifflin Company, Boston 1985, str. 7).

26 Usp. HEDIGER, H., »Die Angst des Tieres«, u: *Die Angst*, str. 25.

temelju samog ponašanja osobe. Potrebno je imati hrabrosti te upoznati korijene naših djela i naših strahova. Radi se o dubinskoj, uglavnom podsvjesnoj motivaciji koja iza pozornice često, a da to i ne znamo, dirigira naše ponašanje, pušta na scenu života razne strahove koji nas onda plaše i obezglavljuju. Stari Grci su mudro savjetovali svakom čovjeku: »Gnothi seauton« – »Upoznaj samog sebe!« Međutim, nije dovoljno samo upoznati sebe, potrebno je prihvatiti sebe takvog kakav jesam i uvjeriti se kako je dobro što ja postojim, kako ja obogaćujem ovaj svijet. To je bitni uvjet da bi se čovjek mogao promijeniti, da bi mogao nadvladati svoj strah. Mudar je onaj koji prihvaća i voli sebe. Kukavica je onaj koji bježi od sebe.

6.3. *Ustrajati i biti aktivan*

U želji da se nešto postigne ili da se nešto pobijedi, u našem slučaju da nadvladamo strah, vrlo je važno ustrajati u svome uvjerenju da ćemo pobijediti strah, pa čak i onda kad nam događaji iz života govore suprotno. Mnogi ne pokušavaju svladati svoje strahove samo zato što znaju da neće u tome otprve uspjeti. Ono što ljudski duh sebi zapovjedi, to sigurno i postiže, samo ako u tome ustraje do konca, odnosno dok ne postigne ono što zaželi.

6.4. *Živjeti u istini*

Kad god čovjek zaluta od istine, on postaje plijen iracionalnih strahova. Istina najviše oslobađa čovjeka jer ga dovodi u stanje njegove realne egzistencije, dovodi ga na njegovo pravo mjesto, naime da bude gospodar svega stvorenoga, svake situacije. Međutim kad se čovjek zaplete u mreže svojih iluzija, kad počne sebi umišljati da smije učiniti sve ono što mu se prohtije, tada izmiče istini, postaje plijen svojih strasti, svojih infantilnih težnji koje ga svojim prisilama zastrašuju. Isto je tako i osjećaj nemoći znak da čovjek ne živi u istini, nego da je postao plijen iracionalnih i infantilnih kompleksa i trauma. Svaki naš pokušaj da živimo u istini, da skinemo sa sebe maske bilo svemoći bilo one nemoći, oslobađa nas jednog straha, a samim tim mi postajemo hrabriji za još jedan korak prema istini.

6.5. *Opće ljudski pristup: imati prijatelja*

U svojoj knjizi *Upotreba i zloupotreba psihologije*²⁷ Eysenck zaključuje da se osoba koja pati od neuroze straha pokatkad može i spontano oslobodi-

27 EYSENCK, H. J., *Upotreba i zloupotreba psihologije*, Naprijed, Zagreb, 1980.

ti svoga straha, ako potraži profesionalnu pomoć, svejedno je hoće li to biti psihoanalitičar, psihijatar ili liječnik opće prakse, kod svih je, naime, kvota uspjeha izliječenja bila otprilike dvije trećine. U svezi s tim, već spomenuti, dr. Lenne kaže: »Doista mislim: dobar prijatelj, koji će se ozbiljno i usrdno pobrinuti oko čovjeka koji se boji te će ga strpljivo saslušati, vjerojatno ima isto toliko izgleda na uspjeh. Svećenik, koji tome može dodati i magičnu moć Crkve i sakralne atribute, imat će još više uspjeha, ukoliko je dotični vjernik.«²⁸

6.6. *Otkriti i živjeti svoj način života*

Ako osobe, po svojoj naravi introvertirane, moraju, prisilno, živjeti tako kako ne odgovara njihovim karakternim nagnućima, tj. moraju se ponašati ekstravertirano, vrlo lako će postati žrtve straha i tjeskobe. Dr. Raphael Lenne tvrdi da osoba koja pokušava preskočiti svoju sjenu, sjenu svojih urođenih svojstava, mora to platiti strahom. Za svoju tvrdnju navodi primjer introvertiranog slikara koji je morao živjeti u gradu a k tomu još i u neuspjelom braku. Kad je prevladao spomenute zapreke i počeo živjeti po mjeri svoje introvertiranosti, tada se riješio i straha. »Istina, ostao je 'bojazna osoba'; ali povučeni život koji je od tada vodio, omogućio mu je podizanje barijera koje su ga štitile od prevelikih podražaja (zbog njegove nestabilnosti) i deprimirajućeg osjećaja da mora živjeti u svijetu koji mu (zbog njegove introvertiranosti) nije primjeren.«²⁹

Javno mišljenje kojem je većina ljudi podložna, idealizira osobe koje ne poznaju straha, koje se ponašaju ekstravertirano, koje sa smiješkom, lakoćom i šarmom komuniciraju s drugima, koje nikad nemaju problema, ili ako ih imaju, uvijek ih veoma lako riješe. To je iluzija, nestvarna slika svijeta koji ne postoji i koji ne može biti ideal za sve. Osobe koje pokušavaju imitirati umjetno stvorene »zvijezde«, vrlo lako će doživjeti frustraciju, jer je cilj prema kojem teže, irealan.

Kad introvertirana osoba zbog neke prisile ne smije ili ne može živjeti mirno, povučeno, skrovito, onako kako bi sama željela, ona za to mora platiti račun koji može biti agresivnost, frustracija i strah.

Da bi se osoba oslobodila spomenute agresivnosti, frustracije i straha koji nastaju zbog prisilnog načina življenja koji ne odgovara temeljnim karakternim osobinama dotične osobe, potrebno je jednostavno odabrati i živjeti svoj način života. Tako će introvertiranim osobama više odgovarati zanimanje u kojem će mnoge stvari moći učiniti sami, bez potrebe čestog komuniciranja s drugim osobama, što je za njih počesto frustrirajuća situacija.

28 LENNE, R., op. cit., str. 325.

29 LENNE, R., op. cit., str. 342.

Međutim, treba priznati da to nije idealno rješenje. Ako osoba želi rasti i duhovno dozrijevati, a to znači ako je spremna podnositi tjeskobu i frustraciju, ona bi trebala ispravljati negativna ili neprihvatljiva nagnuća svoga karaktera. Smisao i konačni cilj života nije u tome da se netko dobro osjeća, nego da se što više približi cjelovitosti osobe, savršenstvu, da ostvari sve svoje skrivene, latentne sposobnosti.

A to znači da bi se i introvertirana osoba trebala više truditi da izađe iz sebe, iz svog zatvorenog svijeta. To je, istina, za nju teško, frustrirajuće, ali bez muke i umiranja nema ni rasta na bilo kojem području, pa tako ni u izgradnji vlastite osobnosti.

6.7. Psihološki pristup

6.7.1. Pomoć dubinske psihologije

Kad su posrijedi podsvjesni strahovi uzrokovani u najranijem djetinjstvu, veliku pomoć može dati dubinska psihologija koja svojim tehnikama pomaže osobi da ponovno proživi traumatske doživljaje (katarza), da postane svjesna svojih potisnutih kompleksa, da uvidi njihov negativni i destruktivni utjecaj na stanje u kojem se osoba nalazi. Ako se takvoj preplašenoj i »kompleksiranoj« osobi pomogne da se, u atmosferi istinskog povjerenja i bezuvjetnog prihvaćanja, susretne sa svojim neriješenim konfliktima i odluči promijeniti svoje infantilno ponašanje, može se očekivati da će se osoba osloboditi straha i početi zrelije razmišljati, a samim tim i sretnije se osjećati.

U uspješnom psihoterapeutskom procesu u kojem je uspostavljena atmosfera povjerenja i empatije, redovito dolazi do aktiviranja tzv. transfera. Radi se o ponovnom proživljavanju davno doživljenih i emocijama »izabijenih« događaja i odnosa, prije svega s roditeljima i drugim, afektivno, vrlo bliskim osobama. Ako je, npr. dijete bilo strogo odgajano i često kažnjavano u svome djetinjstvu, ono će kasnije u terapeutskom procesu strahove doživljene od oca ili majke prenijeti na terapeuta. Prelaskom u svijest zaboravljenih traumatskih događaja i drugim psihoterapeutskim tehnikama može se uspješno razriješiti doživljene konflikte s ocem ili majkom i tako se osloboditi davno doživljenih i potisnutih strahova.

6.7.2. Pomoć bihevioralne psihologije (teorija ponašanja)

Predstavnici bihevioralne (behaviour = ponašanje) psihologije nastajanje straha tumače kao naučenu neprikladnu reakciju na neki zastrašujući podražaj. Budući da je simptom straha nastao običnim uvjetovanjem, senzibiliziranjem, on se isto tako može i ukloniti jednostavnom tehnikom de-

kondicioniranja i desenzibiliziranja. Najprije se raznim tehnikama opuštanja čitav organizam dovede u jedno ugodno, opušteno i mirno stanje u kojem će se osoba moći suočiti s onim čega se boji, tj. sa strahom. U takvom opuštenom stanju počinje desenzibilizacija. Ona je slična rehabilitaciji osoba koje neko vrijeme nisu mogle hodati pa to ponovno uče tako da najprije učine malo, a potom sve više i više koraka. Tako se i u terapijskom procesu desenzibilizacije osoba, u relaksiranom stanju, najprije suoči s manjim strahom koji može u takvom stanju lako podnijeti i pobijediti. Zatim se, najprije samo u mašti, a poslije, ako je potrebno, i u stvarnosti, osoba suočava sa sve jačim strahom, ali uvijek u atmosferi opuštenosti i svijesti kako se više ne boji onih strahova koje je već svladala. Ne može se prijeći na novi stupanj doživljavanja straha ako prethodni nije uspješno razriješen. Između svakog stupnja razgovara se s pacijentom koji iznosi svoje dojmove o posljednjoj zastrašujućoj predodžbi. Ako pacijent više nema snage za suočavanje s težim strahovima, terapijski proces se prekida dok pacijent ne bude za to spreman.

Opisana bihevioralna psihoterapija pokazala se vrlo uspješnom u liječenju jednostavnih fobija i strahova: izvještava se o 95% uspjeha. Međutim, kad su u pitanju viši, opći, difuzni strahovi, onda ta vrsta terapije ne pomaže puno.

6.7.3. *Paradokсна intencija Franklove logoterapije*

Paradokсна intencija, odnosno obratna nakana, bečkog psihologa i psihijatra Viktora Frankla može nam pomoći u borbi protiv straha, osobito kad je u pitanju predosjećaj tjeskobe. Pod utjecajem doživljaja određenog simptoma, pacijent u strahu iščekuje da bi se isti mogao vratiti. Strah uvijek može izazvati ono čega se bojimo, a i predosjećaj tjeskobe djeluje kao pokretač i poticaj da se dogodi upravo ono čega se pacijent, u svom velikom strahu, pribojava. Tako simptom izaziva fobiju, fobija potiče simptom, a povratak simptoma ponovno pojačava fobiju. Najtipičnija reakcija na »strah od straha« jest bijeg od straha. To je polazna točka svake neuroze koja ima obilježje tjeskobe, a simptom je fobije.

Prema Franklu, taj mehanizam povratne sprege može se prekinuti upravo pomoću paradokсне intencije koja se može definirati kao proces kojim se pacijent potiče da učini ili zaželi da se dogodi upravo ono čega se zapravo boji. Na taj način možemo postići da fobični pacijent prestane bježati od svojih strahova, te da se opsesivno-kompulzivni pacijent prestane boriti sa svojim opsesijama i prisilama.³⁰

Prema toj teoriji koja je često potvrđivana u praksi, strah pobjeđujemo upravo tako da učinimo baš ono čega se bojimo. Da bismo pobijedili

30 Usp. FRANKL, V., *Nečujan vapaj za smislom*, Naprijed, Zagreb, 1987, str. 111.

strah, moramo biti spremni na neke rizike. Oni koji se boje riskirati žive u neprestanoj tjeskobi i bojazni. Osoba stvarno ima na raspolaganju puno skrivene energije koja se, čini se, aktivira samo onda kad se prestrašenik upusti u rizik. U tom kontekstu ima smisla nadati se protiv svake nade. Sve je moguće onome koji vjeruje, koji se upušta u rizik, koji prkosi sudbini, koji vjeruje u smisao, u Logos, koji je uvjeren da je na početku svega bio i ostao Smisao.

6.7.4. *Promijeniti pogrešna, iracionalna vjerovanja*

Najgora je situacija kad čovjek sam sebe uvjeri da se mora nečega bojati. U tom slučaju ono što je netko sebi predočio kao zastrašujuće prisiljavat će ga da prestano o tom razmišlja i da konačno počne osjećati negativne posljedice onoga čega se boji. Poznato je da su pojedinci svojim strahovima dobrano utrljali put da se dogodi baš ono čega su se bojali, kao npr. strah da ne obole od neke bolesti. Po svemu sudeći ne može nas uznemiriti ni preplašiti ono o čemu ne razmišljamo. Ljudski je duh takve naravi da ona predodžba koju je sam stvorio počne djelovati na njega samoga. Tako pozitivne predodžbe aktiviraju skrivene čovjekove energije u pozitivnom smjeru i osoba počinje ostvarivati ideju koja je najviše ponese.³¹ Isto tako i negativne slike o sebi, odnosno negativne predodžbe počinju se ostvarivati ako im se ne usprotive druge jače ideje i predodžbe.

»Naši stavovi, misli i naša interpretacija događaja bitno utječu na emocije te su ponekad 'dramatične' emocije više rezultat našeg 'unutarnjeg sistema stvaranja straha', nego što su vezane uz objektivnu, realno procijenjenu opasnost. Za efikasno reagiranje neophodno je naučiti prepoznati vlastite misaone procese kojima 'proizvodimo strah' i u odsutnosti objektivne opasnosti.«³²

6.7.5. *Vježbati tehnike opuštanja*

Čovjek je duhovno tjelesno biće u kojem duh djeluje na tijelo, ali isto tako i tijelo djeluje na duh. »Zdrav duh u zdravu tijelu«, govorili su stari Rimljani. Opušten čovjek ne može biti nervozan. Svaki put kad osjetimo napetost, trebali bismo se psihički opustiti i tjelesna bi napetost brzo nestala. U opuštenom stanju osoba razmišlja zrelo, tj. racionalno, hrabro, prosuđuje realno, na temelju činjenica, a ne pod utjecajem subjektivnih

31 »Ta mentalna vizija od vitalne je važnosti, jer je ono u što se pretvaramo usko povezano s osnovnom slikom što je imamo o sebi. Ono što mislimo, što vizualiziramo, što zamišljamo, u velikoj je mjeri već ono što nam je sudeno postati.« (N.V. Peale, *Možeš, ako misliš da možeš*, Mladinska knjiga, Zagreb, str. 90.)

32 VUČINIĆ, G., »Psihološka podrška«, u: *Ratna psihologija i psihijatrija*, uredio Eduard Klain, str. 216.

frustracija i strahova. Svako opuštanje unosi u dušu mir koji i te kako tjera strah kao što svjetlo ispred sebe tjera mrak.³³

6.7.6. *Kako se zaštititi od panične reakcije*

Panika je »snažan teško savladiv strah koji se naglo proširi u skupini ljudi i dovodi do ponašanja koje je iracionalno«. ³⁴ Nastaje u situacijama stvarne ili zamišljene iznenadne opasnosti koju svi ugroženi nastoje brzo i istodobno izbjeći. Spomenute iznenadne opasnosti najčešće su: požar, potres i bombardiranje, odnosno raketiranje u ratnoj situaciji.

Panično stanje uzrokuje niz vrlo neugodnih tjelesnih senzacija, npr. osjećaj slabosti, snažno lupanje srca, znojenje, drhtanje... U takvu stanju teško je razborito misliti i suvislo se ponašati, jer je tada i samo naše razmišljanje pod velikim utjecajem doživljenih emocija. Zato je važno i korisno da osobe sklone paničnim reakcijama uvijek budu svjesne kako se u takvim situacijama treba ponašati i što je potrebno učiniti da bi se smirile i donijele racionalne i korisne odluke.

Kad ste dakle jako uplašeni ili tjeskobni, najbolji je savjet da se sjetite ovih činjenica koje vam mogu pomoći da ne postanete žrtva paničnog ponašanja:

1. Snažne tjelesne senzacije koje tada osjećate nisu opasne.
2. Snažna anksioznost koju doživljavate ne znači da je opasnost stvarna.
3. Nema potrebe po svaku cijenu bježati. Ako pričekate, strah će se smanjiti. (To naravno ne vrijedi za situaciju kad stvarno prijeti opasnost)
4. Dišite mirno i polako. Nekad je dovoljno samo takvo disanje da se anksiozna osoba smiri.
5. Primijenite svoju vježbu opuštanja.
6. Otklonite pozornost od svojih tjelesnih promjena i osjećaja neugode.
7. Kontrolirajte svoje uznemirujuće misli.³⁵

33 »U stanjima uzbuđenosti, tjeskobe i anksioznosti postoji fizička napetost kao sastavni dio stanja anksioznosti. Stanje tjelesne opuštenosti suprotno je i isključuje osjećaj psihičke napetosti i anksioznosti. Nemoguće je istodobno biti ugodno opušten i anksiozan. Zbog toga se namjerno tjelesno i psihičko opuštanje koristi za smanjenje ili otklanjanje anksioznosti. Postoje različite tehnike ili načini opuštanja (...). Jedan od načina je da se zamisli ugodna situacija i mjesto gdje obično lješkaramo i odmaramo se. Zamišljajući tu situaciju namjerno nastojimo čitavo tijelo dovesti u stanje ugodne opuštenosti i spokojsva. Nekim ljudima može pomoći sjećanje na ležanje na vodi ili na vrlo ugodnoj toploj podlozi, npr. na toplom pijesku. Stanje opuštenosti slično je tjelesnom stanju koje dovodi do usnivanja (...). Opuštanje se može postići na mnogo načina, uz slušanje ugodne glazbe, pri bavljenju nekim omiljenim hobbijem, uživajući u prirodi ili u društvu odabrane osobe«. (KLAIN, E., »Psihoterapija u ratu«, u: *Ratna psihologija i psihijatrija*, str. 228)

34 *Psihologijski rječnik*, str. 298.

35 KLAIN, E. – ANIĆ, N., »Psihoterapija u ratu«, u: *Ratna psihologija i psihijatrija*, str. 230.

6.7.7. *Kako pobijediti strah od smrti?*

U razmišljanju o strahu ne možemo mimoći strah od smrti, jer je on najjači i, po svemu sudeći, nalazi se u korijenu svih naših svjesnih i nesvjesnih strahova i tjeskoba. Smrt je najveća neprijateljica čovjeka. Ona je gospodarica svakog straha. Čovjek je biće stvoreno za život, a istodobno strukturalno uplašeno i ugroženo smrću. Samo onda kad pobijedi smrt, moći će osjetiti što znači živjeti bez straha i tjeskobe. Ali kako pobijediti smrt prije negoli ona pobijedi nas? Postoji samo jedan način da se to postigne. Treba naučiti umrijeti prije svoje smrti. Treba htjeti slobodno umirati. Kako se to čini?

Tko izađe iz sebe, tko pobijedi sebe, tko umre sebi, taj postaje sposoban nesebično ljubiti, a iskrena, autentična ljubav pobjeđuje svaki strah, pa tako i strah od smrti. U ljubavi nema straha.

6.8. *Psihofarmakoterapija u liječenju neuroze straha*

Ovo poglavlje spada na psihijatrijski vidik straha, pa ga zato ovdje nećemo detaljno obrađivati. Ipak ga spominjemo zbog aktualnosti teme i psihološkog vidika uzimanja lijekova. Naime, prema nekim pouzdanim procjenama oko 80% pacijenata u velegradovima posjećuje liječnika zbog psihosomatskih bolesti, a samo je petina od njih stvarno, organski bolesna. Budući da je na selima broj takvih pacijenata neusporedivo manji, na osnovi toga može se zaključiti da je strah koji uzrokuje psihosomatske bolesti veći tamo gdje je i otuđenost života veća, naime u gradovima.

Iako lijekovi (psihofarmaci) u mnogim slučajevima pomažu anksioznoj osobi umanjujući njezin strah, sam mehanizam djelovanja tih lijekova na strah još nije do kraja razjašnjen. Spomenuti lijekovi ne uništavaju sam strah nego djeluju tako da nas čine ravnodušnima, tj. stvaraju kao neki zid između naše svijesti i osjećaja koje doživljavamo. Drugi pak lijekovi stvaraju euforiju i potiču osobu da se bori i nadvlada svoj strah. Osim lijekova tako, euforizirajuće, djeluje i alkohol i na taj način, naravno samo privremeno, uklanja strah. Neki pak lijekovi djeluju tako da otklanjaju napetost i na taj način umanje ili čak sasvim neutraliziraju strah koji najčešće i nastaje u stanjima napetosti. U svim takvim slučajevima strah otpada kao »usput«, kaže spomenuti dr. R. Lenne. On smatra da spomenuti psihofarmaci, gledano biološki, dok strah i depresiju zadržavaju u podnošljivim granicama, zapravo, predstavljaju proces opasnog prilagođavanja na nnormalnu situaciju. Ništa nam ne jamči da će te granice dugo izdržati. Stvar je vrlo ozbiljna, jer se radi o lijekovima (psihofarmacima) koji ne rješavaju glavni problem osobe, nego samo pridonose »usporavanju propasti našeg psihičkog zdravlja« (str. 359).

7. Zaključak

Problem straha koji sam u ovom članku nastojao donekle osvjetliti tako je složen i »neuhvatljiv« da, nakon svega što je o njemu ovdje napisano, bez sumnje, ostaje još mnogo nedorečenoga i neobrađenoga. Slažem se s dr. Lenneom koji kaže da je, nakon svega rečenog o strahu, pravi napredak u tome što sada barem znamo da o strahu još mnogo toga ne znamo.

Spomenuli smo više vrsta straha kao i više teorija koje nastoje objasniti i osvjetliti fenomen straha. U našem psihičkom životu otkrivamo kako strah ima »puno ulaza« (Lorenz), a trag koji ostavlja iza sebe ne ovisi puno od ulaza na koji je ušao. Naime, neovisno o tomu kako je nastao, on uvijek pogađa čitavu osobu, djeluje na sve tri razine psihičkog života. Ostavlja traga na duši i na tijelu. Strah je primarna emocija koja je prirodna svakom ljudskom biću, i normalno je da svi ljudi, više ili manje, doživljavaju emociju straha.

Negativne, odnosno destruktivne posljedice straha prilično dobro poznamo jer smo ih svi više ili manje na sebi osjetili. Zbog bolnih osjećaja uzrokovanih strahom, svi će se brzo složiti da je strah opasno i loše iskustvo, nešto što bi trebalo iščeznuti iz našeg života.

Usuđujem se postaviti pitanje: Je li opravdano samo na takav način prosuđivati emociju straha i tjeskobe? Ima li strah u sebi nešto pozitivno, nešto što bi nam pomoglo u našem sveukupnom dozrijevanju? Već smo spomenuli kako je upravo strah pomogao ljudskoj vrsti da opstane i preživi na zemlji tako što je mobilizirao sve čovjekove sile da se uspješno suoči s bilo kojom opasnosti i da je nadvlada.

Smatram da osim tog dobra, tjeskobna situacija uzrokovana egzistencijalnim strahom može poslužiti također kao dodatna, ako ne i glavna energija za intelektualno, emotivno i duhovno dozrijevanje ljudske osobe, naravno ako spomenuti strah nije isključivo patološkog podrijetla. Tu je tvrdnju moguće lakše shvatiti ako imamo pred očima cjelokupnu istinu o čovjeku, a ona glasi da je on dijalektičko biće, tj. da je njegov *ja* dvostruko orijentiran i motiviran u svom odlučivanju i djelovanju. S jedne strane čovjekov »idealni ja« teži za vrijednostima, idealima, za apsolutnom istinom i ljubavlju. To je onaj *ja* kakav bih želio biti – idealan. S druge strane, struktura čovjekova bića koju možemo nazvati »stvarni ja« (kakav stvarno jesam) primarno teži da zadovolji svoje želje i potrebe od kojih neke mogu biti dobre i korisne, ali također mogu biti i infantilne, iracionalne i, za samu osobu, pogibeljne, ukoliko se zadovolje bez ikakve mjere i kontrole. Te su dvije strukture u čovjeku teško pomirljive, jer, najčešće, jedna jača na račun druge. Tako npr. kad osoba sebi uskrati zadovoljenje neke infantilne potrebe ili želje, njezin stvarni *ja* će se pobuniti, nastat će napetost i tjeskobno stanje, trpjet će stvarni (velikim dijelom afektivni) *ja*, dok istodobno jača idealni *ja*. Očito je, dakle, da svaka frustracija sebičnih

želja i infantilnih potreba stvara tjeskobnu situaciju koja je u ovom slučaju nešto vrlo pozitivno jer ima moć proširiti horizonte nutarnje slobode i ojačati ono najljepše u čovjeku – njegov idealni *ja*.³⁶

»Dobar je strah komu ga je Bog dao«, kaže narodna mudrost. Budući da Bog jednako voli sve ljude, On ga je svima dao, prema mjeri koja je najbolja za svakog pojedinca. Međutim, čini se, da se svi ne znaju okoristiti tim darom. Jedni od straha bježe i izoliraju se od društva, drugi postaju agresivni. Oni pak koji svoju tjeskobu prihvate kao poziv ili, još bolje, kao alarm da moraju nešto promijeniti u svome životu, da moraju promijeniti sebe, oni će se uistinu okoristiti svojom tjeskobom, za njih će strah biti blagoslov. Prema tome, smijemo tvrditi da strah krije u sebi i nešto pozitivno, pa čak i nužno za ljudsko postojanje i dozrijevanje. On ima moć da štiti čovjeka od svakog prividnog znanja i da ga čuva od iluzija i lažne sigurnosti.

Strah, ako nije patološke naravi, pomaže osobi da aktivira svoje skrivene energije i usmjeri ih prema duhovnom dozrijevanje čitave ličnosti. Je li to moguće? Psihoterapija koja se koristi iznašašćem dubinske psihologije za svoje najbolje i najkorisnije sredstvo kojim pomaže pacijentima smatra tzv. *optimalnu frustraciju*. Nakon što se u atmosferi dubokog povjerenja i empatije osoba osjeti stvarno prihvaćena i voljena kao takva, ona se optimalno frustrira, tj. namjerno se dovede u tjeskobno stanje uskraćivanjem zadovoljavanja njenih infantilnih potreba i iracionalnih želja. Ako osoba uspije neko vrijeme izdržati svoju tjeskobu, dogodit će se kvalitativna promjena. Osoba će afektivno i duhovno napredovati i kao ličnost u svim dimenzijama dozrijevat.

Nije potrebno ulaziti u psihoterapeutske procese da doživimo optimalnu frustraciju koja će nas dovesti u tjeskobno stanje. Svačiji život je gotovo svakodnevno pun optimalnih frustracija, tjeskoba i raznih strahova. Svaki puta kad nam se dogodi ono što nismo željeli, mi doživljavamo frustraciju, a potom i tjeskobu. Svaki put kad svojim strastima i destruktivnim nagovima uskratimo njihovo zadovoljenje, osjećat ćemo se frustrirani, tjeskobni i, možda, zastrašeni. Tjeskoba i strah koji nas na ovaj ili bilo koji drugi način snađu, ako smo mudri i realni (zapravo ponizni), i ako smo spremni nositi svoj križ, tj. trpjeti, mogu nam poslužiti kao prijeko potrebna energija koja će nas, poput svemirske rakete, ubaciti u orbitu maksimalnog dozrijevanja i približavanja savršenstvu za koje smo stvoreni i prema kojemu, po svojoj naravi, težimo.

36 Usp. RULLA, L. M., *Anthropology of the Christian Vocation*, volume I, Interdisciplinary Bases, Rome, 1986.

PSYCHOLOGY OF FEAR

Mijo Nikić

Summary

In this paper under the title »Psychology of Fear« the author presents, firstly, an analysis of the biological basic of fear and anxiety, along with the claim that certain fears have their origin in the spinal marrow, others in the cerebral cortex. Further, he discusses on the manifestation of fear which take place at all levels of psychic life: at the psycho-physiological level it is manifested by corporal sensations and psychosomatic reactions, at the psychosocial level fear may, in certain cases, be a motive for escape, in others for aggressivity. At the rational-spiritual level fear can reduce the consciousness, thus making a person's guilt a relative one.