

Jak čelit strachu

Karen de Ahna

Jedním ze škodlivých jevů, které ohrožují náš život rozkladem a naši budoucnost zatemněním, je strach. Ohrožuje životní schopnosti člověka a zasahuje stále více i děti, a to podle toho, do jaké míry se touto problematikou zabývají jejich vychovatelé. A ti stojí před úkolem uvědomit si, jak mohou ze své pozice působit na děti v otázkách tohoto fenoménu.

Předškolní děti – mezi druhým a šestým rokem věku – samy o sobě strach neznají, jsou plné lásky a důvěry ke všemu, co je obklopuje, žijí ještě zcela v teple a bezpečí, jež jim poskytuje duchovní svět. Teprve když přistoupí zlo – buď zvenčí jako něco, co způsobuje bolest, nebo zevnitř jako impuls, jímž se distancujeme od toho, co jsme měli udělat, co se mělo stát, například neuposlechnutím příkazu – nastupuje strach. Dítě pak zjišťuje, že stav harmonie se světem, který cítí jako pohodu, není něco samozřejmého a trvalého. Navíc vystupuje z viditelného světa jako z temnoty možnost existence nebezpečných sil. To pak dále vede k prvnímu tušení smrti jakožto ohrožení života. Strach jde tedy vždycky ruku v ruce se zážitkem, že hrozí něco, co může omezit život nebo jej dokonce zničit. Jestliže jsme řekli, že děti „přirozeně“ žádný strach neznají, protože se cítí chráněny, pak strach znamená vždycky ztrátu „spojení s nebem“, ztrátu pocitu povznesení v Bohu.

Z tohoto hlediska se nelze divit, že strach proniká život dnešního člověka a nezastavuje se ani před dětmi: na jedné straně vládnou obrovské síly – počínajíce nadměrným zbrojením a strašnými válečnými konflikty, přes ničení životního prostředí, přírodní a dopravní katastrofy, až k neuvěřitelné kriminalitě – které se vysloveně obracejí proti životu. Na druhé straně dochází k pocitu zoufalé samoty, opuštěnosti, nepřítomnosti jakýchkoli nápomocných, chránících sil. Nelze si představit příznivější podmínky pro vznik strachu, než je krajní ohrožení a extrémní vzdálení od Boha. Mohou to lidé vůbec vydržet?

Když odhlédneme od přímých onemocnění ze strachu – od fobií specificky osobního původu – udiví nás, jaké hromadné mechanismy byly již nalezeny a vynalezeny. Udiví nás pěstování radovánek, tolik zdůrazňované užívání si života na této zemi, které člověku připadají jako exaltovaný tanec na tenkém ledě, vyjadřující postoj „po nás potopa“. Z toho pak vznikají rozmanité, zprvu nepochopitelné druhy lidské bezohlednosti vůči sobě a vůči okolnímu světu. V souvislosti s tím se objevuje touha po vysvobození z životní tísně a po stavu bezstarostnosti a hledání pomoci v alkoholu a drogách.

Druhá nápadná úniková cesta je usilovný útěk dopředu, téměř ve smyslu „paradoxního úmyslu“, o němž hovoří rakouský psychiatr V. E. Frankel, kdy se strach „přemáhá“ tím, že jej člověk maximálně vystupňuje: impuls strachu se pak mění jakoby ve výzvu prožít nepřekonatelný strach. To „zařizuje“ divákům především filmová produkce. Obrazy a scény vyvolávající strach překonávají jakékoli normální představy, zaplavují člověka a jeho křehké vnímání, takže kdo to vydrží a nepřetržitě tuto výdrž stupňuje, vyvine v sobě pocit, že mu už nikdo a nic horšího nemůže strach nahnat.

Třetí, nenápadná cesta vede k depresi. V této většinou složité nemoci se mimo jiné projevuje to, co visí nad lidstvem jako mrak: je to pocit, že člověk už nemůže unést život a zvláště že nemá sílu na to, aby zvládl jeho požadavky, jeho tlak. S oběma prvními způsoby potírání strachu souvisí to, že se nebere na vědomí vlastní nebezpečí, že se potlačuje. Takovéto potlačování strachu má dalekosáhlé následky: ochromuje a pohlcuje duševní síly, vylučuje určité oblasti, omezuje obzor a nakonec brání tomu, aby mohlo vyrůst cokoli pozitivního, co normálně vyrůstá ze všech bolestných zážitků a co vede k utváření nebo k posilování určitých sil. Tak člověku před kritickým okamžikem pomůže

strach k tomu, aby si ujasnil, co jej čeká, aby na tom intenzivně pracoval a hledal způsoby, jak posílit svou pozici a získat klid. Správným způsobem přijímané a především správně oponované situace strachu se mohou stát branou k dosažení nových sil. Naproti tomu podprahový, potlačovaný strach může způsobovat oslabení a omezovat život, takže následně mohou vznikat dalekosáhlá poškození. Můžeme tedy říci, že v potlačovaném strachu – jako konečně v každé plíživé nemoci – spočívá nesrovnatelně větší ohrožení, neboť potlačováním se vylučuje každá možnost uzdravení. Dokonce je na místě otázka, zda tendence uhýbat před strachem nezpůsobuje dlouhodobě horší škody než vlastní strach. Překonávání různých druhů strachu, symptomatických pro určitý věk, je součástí snahy zachovat život na zemi. Poznání toho, co je třeba dělat, abychom přes veškeré těžkosti okolního světa razili dětem cestu do světa nezatíženého strachem, získává pak zvláštní význam.

V této věci je třeba vyvíjet zvláštní vědomí, neboť právě tak jako u dospělých objevují se i u dětí různé druhy strachu, ohrožující život, jen zřídka kdy nezahaleně, a je často obtížné je rozeznat. Kromě toho se děti projevují jako obdivuhodně sebevědomé bytosti, které ostražitě, dokonce kriticky pozorují svět kolem sebe a pohybují se v něm zdánlivě velice informovaně. To všechno nás klame a teprve nápadné změny v chování, které dnes tolika dětem – i vychovatelům – komplikují život, nám pomáhají proniknout pod krycí vrstvu a ohlašují nám ohrožení.

Absence elánu a iniciativy, nedostatek chuti k učení a k jakékoli činnosti, vedoucí až k odporu pustit se do něčeho nového, způsobují u mnoha mladých lidí zákonitě pocity bezvýchodnosti a nedostatku perspektivy. A i když tu spolupůsobí další vlivy, typické pro dnešní dobu, vždycky je v takovém chování zřetelné charakteristické gesto strachu. Projevuje se stahováním se do sebe, uzavíráním se před světem, což stojí v otřesném protikladu k naprosté otevřenosti a radosti ze života, k touze po vědění a aktivitě, s nimiž de facto člověk vstoupil do života. Následkem toho všeho se setkáváme s rozmanitými poruchami řeči, soustředění a spánku, s problémy komunikativnosti, které se projevují například jako ostych nebo na druhé straně jako drzost, a v intenzivnějších symptomatických jako nervózní tik, kousání nehtů, noční pomočování. V tom všem se skrývá vnitřní nejistota, která často ústí v bezradnost ve viditelných i neviditelných událostech. Pozice na nepevné půdě brání člověku, aby se sám před sebou vzpřimil a chopil se činorodého a odhodlaného způsobu života. A při nedostatku odvahy a naděje ochabují životní síly.

Co je tedy nejpůsobivější ochranou dětí před strachem? Je to jistota rodičů. Ta probouzí odvahu ke konfrontaci a ke střetu s moderními strašidly. Právě ona je umí pojmenovat a zbavuje je jejich rozpínavé hrůzy. Dalším krokem k hledání možností obrany před strachem jsou cesty ochránářského typu, směřující například k odmítání války a boji za mír nebo k ochraně životního prostředí zodpovědným zacházením s přírodou.

Pokud jde o děti, mělo by se dbát na to, aby pokud možno neudělaly zkušenosti s takovým strachem, *který nemohou zvládnout*. Děti by měly pěstovat tělesné, duševní a duchovní síly, aby v nich narůstal pocit, že disponují takovými silami, z nichž je utvořen Michaelův meč k boji proti drakovi.

Trvalá pak bude cesta, vedoucí do hlubin duše, v nichž každý opatruje to, *co jej poutá k životu*, co jej vede ke kladnému postoji k němu a ke vstřícnosti vůči budoucnosti, vůči Otcovské podstatě. Zjišťujeme, že vztah jednotlivce k osudu, k duchovnímu světu, je existenčně důležitý. A pak se s novou silou uchopuje a uskutečňuje to, čemu se říká „spočívat v Bohu“, „být Boží dítě“ – to znamená, že to, co bylo člověku dáno ještě „před narozením“, jej postaví s vlastním úsudkem a přesvědčením na vlastní nohy – navzdory poznávacímu vědomí, popřípadě s jeho pomocí. Jen tak budeme dostatečně vyzbrojeni proti odpůrcím silám, které mají ve svém štítu strach.

Je třeba, aby dítě včas vědělo, že v pozemském dění pociťujeme duchovní vedení,

kterému člověk může důvěřovat. Náš veškerý volní život a naše pohnutky spočívají v pozitivním vztahu k pozemskému bytí a v pochopení smyslu spolupůsobení na tomto bytí. Jestliže dítě prožívá ve všem bytí jeho božský původ jako samozřejmý, vytváří si kořeny, z nichž může čerpat pravou sílu pro své konání a které mu budou pomáhat v životních krizích.

A tak nezbytným úkolem vychovatelů je vycházet neustále z důvěry v Otcovský základ, na němž spočívá všechno bytí, z důvěry v setkání s Kristem, jenž nám dává život, a k takové důvěře připravovat děti.

Z časopisu *Die Christengemeinschaft*, roč. 1991, s. 521.

Z němčiny přeložila *Eva Oliveriusová*