

Práve som sa chystala odučiť ďalšiu lekciiu v rámci kurzu o zvládání strachu. Prednášková sála bola prázdna. Čakala som na príchod novej skupiny žiakov. Moja nervozita z vyučovania tohto kurzu sa vytratila už dávno. Nielenže som to učila už veľakrát, okrem toho poznám svojich žiakov ešte predtým, ako ich stretnem. Sú takí ako my ostatní: všetci sa snažia robiť všetko najlepšie, ako vedia, a nie sú si istí, či to robia dosť dobre. Toto sa nikdy nemení.

Keď žiaci vošli do miestnosti, cítila som vo vzduchu napätie. Posadali si od seba tak ďaleko, ako to len šlo, až kým sa pre nedostatok miesta museli zaplniť aj miesta medzi nimi. Nerozprávali sa medzi sebou, len nervózne sedeli plní očakávania. Mám ich rada za odvalu, s ktorou priznávajú, že ich život nefunguje tak dobre, ako by si to predstavovali. A ich prítomnosť v triede znamená, že sú pripravení niečo s tým urobiť.

Začala som tým, že som chodila po miestnosti a požiadala každého žiaka, aby ostatným povedal, aké má v živote ťažkosti. Ich príbehy zneli asi takto:

Don chcel skončiť svoju štrnásťročnú kariéru, aby sa stal umelcom, čím by si splnil svoj sen.

Herečka Mary Alice chcela zistiť, prečo si vždy nachádza všetky možné výhovorky pre to, aby nemusela ísť na konkurz.

Sarah sa chcela rozviesť po pätnástich rokoch manželstva.

Teddy sa chcel zbaviť svojho strachu zo staroby. Mal tridsaťdva rokov.

Jean bola na dôchodku a chcela konfrontovať svojho lekára – správal sa k nej ako k dieťaťu a nikdy jej neodpovedal priamo.

Patti chcela rozšíriť svoje podnikanie, ale nevedela nájsť odvahu urobiť potrebný krok.

Rebecca sa chcela porozprávať so svojím manželom o veciach, ktoré ju trápili.

Kevin chcel prekonať svoj strach z odmietnutia, pre ktorý mal ťažkosti pozvať niekoho na rande.

Laurie chcela vedieť, prečo je nešťastná, keď má v živote všetko, čo by človek mohol chcieť.

Richard bol v dôchodku a cítil sa zbytočný. Mal strach, že jeho život sa už skončil.

A tak to pokračovalo, kým všetci nevyrozprávali svoj príbeh.

Vždy ma fascinuje, čo sa počas takejto obchôdzky deje. Keď sa všetci od srdca vyrozprávajú, začína sa meniť celková atmosféra. Napätie rýchlo opadne a na tvárach všetkých prítomných sa zračí úľava. Moji žiaci si uvedomili, že nie sú jediní na svete, kto cíti strach. Okrem toho si všimli, že keď sa človek otvorí a podelí sa so svojimi pocitmi, stáva sa atraktívnejším. Ešte predtým, ako prehovoril posledný človek, sa v miestnosti vznášal pocit srdečnosti a kamarátstva. Títo ľudia prestali byť cudzincami.

Aj keď životné príbehy a situácie členov kurzu sa veľmi líšia, netrvá dlho a rozdiely, ktoré sa v ich jednotlivých príbehoch dali vnímať na prvý pohľad, vymiznú, čím sa otvorí cesta k tomu, aby sa mohli dotknúť jeden druhého na veľmi ľudskej úrovni. Spoločným menovateľom býva skutočnosť, že im všetkým bráni strach prežívať život tak, ako by ho chceli prežívať.

Opísaný scenár sa opakuje pri každom kurze o zvládání strachu, ktorý vediem. V tejto chvíli si možno vravíte, ako môže jeden kurz pojať všetky formy strachu, s ktorými prídu všetci žiaci – ich potreby sa zdajú nesmierne rozmanité. Je to tak. Vyzerajú veľmi rozmanité, kým sa nedostaneme trochu hlbšie a nenájdeme príčinu všetkých ich obáv – a obáv všetkých ostatných ľudí.

Strach sa dá rozdeliť na tri úrovne. Prvou úrovňou je príbeh, tak ako sa javí na začiatku, ako tie, ktoré sme opisovali vyššie. Táto úroveň strachu sa zase dá rozdeliť na dva typy: strach z toho, čo sa „stane“, a strach z činností. Nižšie je uvedený zoznam niektorých foriem strachu prvej úrovne rozdelený na tieto typy:

STRACH PRVEJ ÚROVNE

<i>Strach z toho, čo sa „stane“</i>	<i>Strach z činností</i>
Starnutie	Vrátiť sa späť do školy
Ochrnutie	Činiť rozhodnutia
Odchod do penzie	Zmena kariéry
Samota	Nachádzať nových priateľov
Odchod detí z domu	Ukončiť alebo nadviazať vzťah
Prírodné katastrofy	Ísť k lekárovi
Strata finančnej istoty	Presadiť sa
Zmena	Schudnúť
Umieranie	Ísť na pohovor
Vojna	Šoférovanie
Choroba	Vystupovanie na verejnosti
Strata milovanej osoby	Spraviť chybu
Nehody	Nadväzovať dôverný kontakt
Znásilnenie	

Do tohto zoznamu si môžete ešte niečo doplniť. Ako som už naznačila, neboli by ste sami, keby ste si povedali, že pre vás platí niečo alebo aj všetko zo zoznamu. Existuje na to dôvod. Jednou zo zákerných vlastností strachu je, že zvyčajne preniká do mnohých odvetví nášho života. Ak sa napríklad bojíte hľadania nových priateľov, potom je normálne, že sa môžete báť chodiť na večierky, nadväzovať intímne vzťahy, žiadať o prácu a podobne.

Bude vám to jasnejšie, keď sa pozriete na druhú vrstvu strachu, ktorá pôsobí úplne inak ako prvá vrstva. Strach druhej úrovne nesúvisí so situáciami, ale s egom.

STRACH DRUHEJ ÚROVNE

Strach:

z odmietnutia,
z podvedenia,
z úspechu,
z bezmocnosti,
zo zlyhania,
z nesúhlasu,
zo zraniteľnosti,
zo straty imidžu.

Strach druhej úrovne sa vzťahuje skôr na *vnútorný stav mysle* než na vonkajšie situácie. Odráža to, ako sa vnímate a vašu schopnosť zvládať tento svet. To vysvetľuje, prečo strach preniká do ďalších oblastí. Keď sa bojíte odmietnutia, tento druh strachu bude vplývať takmer na každú stránku vášho života – na priateľov, intímne vzťahy, pracovné pohovory a podobne. Odmietnutie je odmietnutie – nech je jeho zdroj akýkoľvek. Začnete sa voči tomu brániť a následkom toho zásadne obmedzíte svoj život. Začnete svet okolo seba redukovať a strániť sa ho. Pozrite sa ešte raz na zoznam strachu druhej úrovne a uvidíte, že ktorákolvek z týchto obáv môže mať nesmierny vplyv na mnohé ďalšie stránky vášho života.

Strach tretej úrovne sa dostáva do skutočnej podstaty problému: je to najväčší strach zo všetkých – ten, pre ktorý skutočne stagnujete. Ste pripravení?

STRACH TRETEJ ÚROVNE

NEZVLÁDNEM TO!

„To je všetko? Nič viac?“ môžete sa opýtať. Viem, že ste sklamaní a predstavovali ste si niečo oveľa dramatickejšie. No pravda je, že:

**V SAMOTNEJ PODSTATE KAŽDEJ FORMY VÁŠHO STRACHU
JE JEDNODUCHO STRACH, ŽE NEZVLÁDNETE TO, ČO VÁM
ŽIVOT PRINESIE.**

Podme si to otestovať. Na strach prvej úrovne to vplýva takto:

Nezvládnem chorobu.
 Nezvládnem to, že spravím chybu.
 Nezvládnem to, že stratím prácu.
 Nezvládnem starobu.
 Nezvládnem osamelosť.
 Nezvládnem to, že zo seba spravím hlupáka.
 Nezvládnem to, že si nenájdem prácu.
 Nezvládnem to, že ho/ju stratím.
 Nezvládnem to, že prídem o peniaze... atď.

Strach druhej úrovne potom vyzerá takto:

Nezvládnem zodpovednosť, ktorá vyplýva z úspechu.
 Nezvládnem zlyhanie.
 Nezvládnem to, že ma niekto odmietne... atď.

Preto strach tretej úrovne charakterizuje veta: „Nezvládnem to!“

Pravda je:

**KEBY STE VEDELI, ŽE ZVLÁDNETE VŠETKO, ČO VÁM ŽIVOT
HODÍ DO CESTY, ČOHO BY STE SA MOHLI BÁŤ?**

Odpoveď je: **NIČOHO!**

Viem, že v tejto chvíli z toho pravdepodobne neskáčete od radosti, ale verte mi, že som vám práve odovzdala úžasnú správu. Práve som vám povedala, že dokážete zvládnuť všetky formy svojho strachu bez toho, aby ste kontrolovali akúkoľvek stránku vonkajšieho sveta. Mala by to pre vás byť ohromná úľava.

Už nemusíte kontrolovať to, čo robí váš blízky, čo robia vaši priatelia, deti alebo váš šéf. Nemusíte kontrolovať, čo sa stane na pracovnom pohovore, čo sa stane v práci, pri vašej novej kariére, čo sa stane s vašimi peniazmi alebo aká je situácia na burze.

**JEDINÉ, ČO POTREBUJETE UROBIŤ PRE ZREDUKOVANIE
SVOJHO STRACHU, JE VYVINÚŤ SI VÄČŠIU DÔVERU VO
SVOJU SCHOPNOSŤ ZVLÁDNUŤ VŠETKO, ČO VÁM PRÍDE
DO CESTY!**

Tento bod vyzdvihujem preto, lebo je skutočne kritický. Od tejto chvíle si vždy, keď pocítite strach, pripomeňte, že je to jednoducho preto, lebo zo seba nemáte dosť dobrý pocit. Potom využite jeden alebo viacero prostriedkov v tejto knihe, aby ste si o sebe zlepšili mienku. Máte pred sebou jasne vymedzenú úlohu. Nie je žiaden dôvod na neistotu.

Ludia ma často žiadali, aby som im vysvetlila, prečo si tak málo veríme. Na túto otázku nemám jasnú odpoveď. Viem, že niektoré druhy strachu sú inštinktívne a zdravé a vďaka nim sme ostražití. No zvyšok, tá časť, ktorá nám znemožňuje vnútorne rásť, je neprimeraná a deštruktívna a možno z nej môžeme viniť našu výchovu.

V živote som nepočula, ako matka volá za svojím dieťaťom, keď odchádza do školy: „Dnes poriadne zariskuj, zlatko.“ Je oveľa pravdepodobnejšie, že svojmu dieťaťu povie: „Buď opatrný, miláčik.“ Toto „Buď opatrný“ v sebe nesie aj ďalší význam: „Svet tam vonku je naozaj nebezpečný“... *a...* „nebudeš to vedieť zvládnuť.“ Samozrejme, to, čo matka v skutočnosti vraví, je: „Ak sa ti niečo stane, *ja* to nebudem vedieť zvládnuť.“ Ako vidíte, na dieťa prenáša *svoju* nedôveru vo svoju schopnosť zvládnuť to, čo jej príde do cesty.

Pamätám si na svoju zúfalú túžbu mať bicykel s dvoma kolesami a na to, že mi ho mama odmietla kúpiť. Jej odpoveď na moje prosby bola vždy rovnaká: „Na to ťa príliš ľúbim. Nechcem, aby sa ti niečo stalo.“ Ja som si to však preložila takto: „Nie si dosť kompetentná na to, aby si zvládla bicykel s dvoma kolesami.“ Neskôr, keď som zostarla a zmúdrela, som si uvedomila, že mi v skutočnosti vravela: „Ak sa ti niečo stane, *ja* to nezvládnem.“

Moja príliš starostlivá mama sa raz po náročnej operácii ocitla na jednotke intenzívnej starostlivosti, kde jej z nosa a hrdla viseli hadičky. Keď mi povedali, že už by som mala ísť, zašepkala som jej do ucha – pričom som nevedela, či ma počuje –, že ju ľúbim a že sa čoskoro vrátim. Keď som kráčala k dverám, začula som za sebou tichý, slabý hlások, ktorý vravel – určite ste to uhadli – „Buď opatrná.“

Dokonca aj vo svojom anestetickom útlme mi posielala správu o zatrazení a stiesnenosti. A viem, že moja mama stelesňuje veľké percento matiek vo svete. Keď vezmete do úvahy, koľkými „buď opatrný/opatrná“ nás rodičia bombardovali, je úžasné, že sme vôbec našli odvahu vykročiť von z domu!

Okrem týchto očividných prepojení spočíva príčina nášho strachu pravdepodobne inde. No naozaj záleží na tom, odkiaľ naša neistota pochádza? Myslím si, že nie. Analyzovanie príčin a dôvodov problémových častí mysle nie je to, čím sa zaoberám. Často je takmer nemožné zistiť skutočné príčiny negatívnych myšlienkových návykov a dokonca aj keby sme ich objavili, toto vedomie by ich nutne nemuselo zmeniť. Podľa mňa, ak vás niečo trápi, jednoducho začnite odtiaľ, kde práve ste, a urobte to, čo je na zmenu daného stavu potrebné.

V tomto prípade viete, že sa vám nepáči, ako vám nedostatok dôvery v seba samých bráni dosiahnuť v živote to, čo by ste chceli. Toto vedomie vám poskytnete veľmi jasné a prenikavé zameranie sa na to, čo treba zmeniť. Nemusíte míňať svoju energiu na premýšľanie o tom, prečo to tak je. Na tom nezáleží. Ide len o to, že v tejto chvíli si začínate budovať dôveru v seba samých, až kým sa nedostanete do bodu, v ktorom budete môcť povedať:

**NECH SA MI STANE ČOKOLIEK, NECH NARAZÍM
NA AKÚKOLIEK SITUÁCIU, ZVLÁDNEM TO!**

Takmer počujem neveriacich Tomášov, ako teraz vravia: „Ale no tak, ako môže človek zvládnuť ochrnutie, smrť svojho dieťaťa alebo rakovinu?“ Chápem vašu skepsu. Nezabúdajte však, že som sama raz bola neveriacim Tomášom. Jednoducho čítajte ďalej, kniha vám postupne prinesie odpovede. Dajte si šancu vyhrať nad strachom pomocou prostriedkov, ktoré tento text ponúka. Ak to urobíte, postupne dosiahnete takú úroveň sebaistoty, pri ktorej budete nakoniec naozaj schopní zvládnuť *všetko*, čo vám príde do cesty. Vždy si držte tieto dve slovíčka vo svojej myšli – pravdepodobne sú to tie najdôležitejšie slová, aké môžete kedy počuť:

ZVLÁDNEM TO!