

СТРАХ – ЦЕ ЗАПРОШЕННЯ



Почуття страху відоме всім. Життя – це постійні зміни. Починаючи щось нове, ми не можемо бути впевненими, чи достатньо зрілі для цієї справи. А залишаючи добре знайому діяльність, відчуваємо болісну втрату. Страх належить до тих емоцій, які людині важко опанувати, а радше вони панують над нею. До того ж, страх належить до негативних почуттів, яких всі прагнуть позбутися, однак нікому це не вдається. І тут набуваємо гіркого досвіду: що сильніше боремося зі страхом, то більшої сили йому надаємо. Більшість людей намагається витіснити свій страх, тому що вважає його чимось хворобливим. А це справді наша перша помилка у поводженні зі страхом, тому що страх притаманний усім без винятку. Немає на землі людини, яка би не знала, що таке страх. Без страху ми б не знали, що таке міра. Звісно, є руйнівний страх, який нападає на нас, паралізує та мучить. Його справді хочеться якнайшвидше позбутися. Тільки питання у тому, як саме.

**Страх може стати твоїм другом,
який спонукатиме тебе відкрити
нові горизонти життя.**



Першим кроком стане примирення зі страхом та спілкування з ним. Спілкуючись зі страхом, можу краще його пізнати, а отже, зрозуміти, чого насправді боюся. Розмитий страх стане чіткішим і конкретнішим. Наприклад, якщо я, спілкуючись зі своїм страхом, зрозумію, що боюся осоромитися перед людьми, показати іншим свої слабкості, то зі страху впливе моя потреба. Я усвідомлю, що потребую виглядати бездоганним в очах людей, ідеальним та непомильним. Сформулювавши цю потребу, збагну, що

вона просто нереальна. Тут страх допоможе мені позбутися завищених потреб та неправильних глибинних переконань, які осіли в моїй голові. До прикладу, може бути таке глибинне переконання: «Я не маю права помилятися, бо тоді не буду вартим поваги й мене почнуть відкидати». Якщо чітко сформулюю своє глибинне переконання, то побачу, яке воно надумане та хаотичне, відтак зможу засумніватися у його правдивості. Окрім того страх навчить мене не залежати від інших людей, їхньої думки про мене та визнання, а усвідомити сутність свого існування у чомусь глибшому: ясності, чесності, щирості та справжності. Мій страх також вкаже мені на Бога, як на глибинну основу мого життя, тоді легше буде змиритися з тим, що люди можуть мене відкидати. Я не повинен догоджати усім навколо лише для того, щоб усі мене любили.

Є ще й інші страхи, які нас хвилюють. Наприклад, хтось боїться захворіти. Боюся, що можу захворіти на рак. Проти таких страхів у світі є не тільки лікування від раку, а й лікування страху захворіти на рак. Такого страху легко не витісниш, він має здатність постійно переслідувати людину. Тоді треба поговорити з ним. Уявляю собі найгірше, що може зі мною трапитися, коли сповниться цей страх. Я справді можу захворіти на рак. І що тоді? Панікувати-му? А чи ця хвороба буде мені викликом боротися за своє здоров'я і водночас змінити ставлення до життя. Навіть хворим я постійно перебуваю у Божих руках і не випадку з них ні за яких умов. Якщо зможу уявити найстрашніше, що може зі мною трапитися, і продумаю це до кінця, тоді зможу щиро просити Бога захистити мене від раку, благословити мене й охоронити. Цей страх запрошує довіритися Божим рукам та відпустити свої нав'язливі думки про цю страшну недугу. Цей страх спонукає мене усвідомити, що моє життя колись закінчиться, і колись я мушу померти. Тоді варто свідомо проживати кожний подарований мені день, вчитися жити тут і тепер, цінувати кожну мить, кожну людину, кожну зустріч.

Ірвін Ялом – єврейський терапевт – вважає, що страх смерті притаманний усім людям. Він не погоджується із Зигмундом Фройдом у тому, що можна лікувати такий страх. Однак вважає, що дуже важливо поговорити зі страхом смерті. Чого ж я насправді боюся? Дехто боїться втратити контроль над власним життям. Інші бояться болю та безпорадності. Хтось боїться померти й залишити чоловіка чи дружину та дітей самотніми, тому що переконаний, що без них вони не дадуть собі ради в житті. Конкретизуючи свій страх, можу просити Бога бути зі мною навіть у моїй смерті, піклуватися про дорогих мені людей, яких мушу колись покинути. Страх змушує мене обмірковувати важливі життєві теми, торкаючись яких, маю шанс почати жити усвідомленіше, уважніше, а навіть інтенсивніше. Поряд із такими основними страхами можна знайти ще багато інших, які часто охоплюють людину. Ми боїмося того, що негідно проживемо своє життя, не зможемо проконтролювати своєї фінансової ситуації, не зростемо у професійному плані, не виховаємо належно своїх дітей. Боїмося, що наші діти підуть не тим шляхом, нароблять багато помилок. Раджу в усіх цих випадках вдатися до цього методу: поговорити зі своїм страхом, уявити собі, що може трапитися, якщо справдиться найгірше, пов'язане з моїми страхами. Тоді віддати свої страхи в Божі руки. Отож запитайте у свого страху: а що означає негідно прожити своє життя? Боюся, що мені не вистачить сил? Боюся не забезпечити свого життя у фінансовому плані? Поспілкувавшись зі своїм страхом, можу збагнути, які кроки приведуть до його зменшення. Можу поміркувати, чого справді потребую, щоб забезпечити своє існування, і що конкретного повинен зробити, щоб досягнути цих засобів. Також за допомогою страху я можу знову і знову вчитися довіряти та відкривати, що ця довіра живе глибоко в мені. Немає такої людини, яка тільки боїться, чи такої, яка тільки довіряє. Проситиму Бога навіть у часи найбільшого страху відкрити в собі довіру, на яку я здатний. Давні

монахи боролися зі своїм страхом, читаючи і повторюючи йому наперекір слова зі Святого Письма. Коли вони боялися людей, їхньої критики, їхньої владної поведінки, то повторювали слова із Псалма 118: «Господь зо мною – не злякаюсь; що може людина мені зробити?» Звісно, ці слова не проженуть страху, однак проведуть дорогою від страху до довіри, яка завжди живе глибоко в моєму серці.

Проблема нашого часу в тому, що ми вважаємо негативні почуття одразу ж хворобливими. Таке почуття, як страх, вважаємо недугою. Однак страх – це людське явище, він чинить нас людяними. Звісно, є хворобливі види страху. Люди страждають від панічних атак і справді потребують лікарської допомоги та вдало дібраних медикаментів. Втім навіть у такому випадку варто дослідити глибинні причини панічних атак. Тут найчастіше люди бояться, що на них нападе страх. А коли я сприйматиму свій страх, свідомо спостерігатиму за ним, тоді він не буде обертатися панічними атаками. Ба, навіть, коли мене охопить паніка, то дозволю собі непорушно стояти і бути нездатним собі зарадити. Панічні атаки можуть бути запрошенням на якусь мить зупинитися і поглянути на своє життя збоку. Подумати, можливо, це моя душа протестує проти того ритму життя, який я собі обрав, і вже сам виснажився від своїх справ. Тоді паніка стане добрим стимулом зрозуміти межу, якої не варто переступати, і спокійніше та виваженіше реагувати на виклики свого життя.

Страх може стати твоїм другом, який спонукатиме тебе відкрити нові горизонти життя. Він доводить, що ми не можемо повністю контролювати свого життя, своїх почуттів, свого тіла. Ми залежимо від Божого благословення і покладаємося на нього. Страх показує, що ми, люди, дуже потребуємо Божої допомоги. Водночас він приводить нас до глибокого внутрішнього запевнення, що ми огорнуті ласкавим Божим благословенням, яке завжди і повсюди з нами, і що ніхто і ніщо не здатний вирвати нас із люблячої Божої руки.