

Svet revije

mag. Ivan Bresciani
mag. Albert Bačar
dr. Viljem Lovše
Jože Mlakar
Marjan Peneš
dr. Andrej Perko
dr. Peter Svetina
Marija Šušteršič
Marija Žabjek

Odgovorni urednik

dr. Silvo Šinkovec

Uredniški odbor

Erika Ašič
dr. Janez Gabrijelčič
dr. Dejan Hozjan
dr. Jana Kalin
dr. Vanja Kiswarday
mag. Marijana Kolenko
dr. Nives Ličen
dr. Franci M. Kolenc
prof. Bernarda Mal
dr. Anton Meden

Naslov uredništva

Vzgoja, Rožna ulica 2,
1000 Ljubljana
01/43-83-983
revija.vzgoja@gmail.com
silvo.sinkovec@rkc.si
<http://www.revija-vzgoja.si>

ID za DDV

SI64231160

Transakcijski račun

SI56 6100 0000 9750 496
odprt pri Delavski hranilnici d.d.

Oblikovanje in prelom

Tiskarna Oman, Kranj

Tisk

Belin

Lektoriranje

Barbara Rodošek

Revija *Vzgoja* izhaja štirikrat letno. Cena izvoda v letu 2020 je 5,80 €. Naročnina za naročnike v Sloveniji je 23 € (tujina 36 €). DDV in poštnina sta vštet v ceno. Odpoved naročnine sprejemamo samo pisno za naslednje obračunsko obdobje. Navodila za pisanje prispevkov lahko dobite na uredništvu ali na spletni strani. Prispevkov ne honoriram. Če naročniki svojega izvoda ne prejmete na dom, prosimo, da nas o tem obvestite. Natisnjenih 1500 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Revijo sofinancira Javna agencija
za raziskovalno dejavnost RS.

Strah in zaupanje

■ **Silvo Šinkovec**, D. J., dr. ped. znanosti, psiholog, defektolog in teolog, je predavatelj, terapevt, voditelj več seminarjev, šol za starše in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*, duhovni asistent *DKPS* in direktor *Inštituta Franca Pedička*.



Prvi val epidemije je mnoge prestrašil. Spopadli smo se z nevidnim sovražnikom, pred katerim smo se poskušali zavarovati na vse načine, in se poskrili v stanovanja. Življenje je otrpnilo. Strah izraža občutek ogroženosti. Ko smo fizično ali psihično ogroženi, se prižge lučka 'strah'. Pojavi se močna energija, da bežimo ali napademo in se branimo. Včasih otrpnemo, ker se čutimo nemočne.

Spoznali smo, da zapiranje med štiri stene ni rešitev. Čeprav nas virus ogroža, je treba živeti naprej. Treba je služiti kruh, obiskovati šolo, iti na pregled k zdravniku, na operacijo, sodelovati z ljudmi. Stalen dvom in nezaupanje izčrpavata. V izrednih razmerah le nekaj odstotkov ljudi živi normalno, večina pa z občutkom negotovosti. Ko ni zaupanja, se rodita sum in strah, zato potrebujemo občutek varnosti. Če zaupamo, se čutimo varne.

Zaradi strahu smo se poskrili po domovih. Toda tudi dom lahko postane ječa, ko se otroci ne čutijo varne. Ne zaradi nevidnega virusa, ampak zaradi pomanjkanja toplote, pretirane kaznovanja, prevelikih zahtev, agresije, zlorabe. V takšnem domu je mučno. Otroke ogrožajo ljudje, ki imajo težave sami s seboj. To so ljudje, ki ne zmorejo nadzirati svoje odvisnosti, agresivnosti ali spolnega impulza; ki prodajajo mamil, otroke uporabljajo v reklamne namene. Kdo bo izmeril, koliko dodatnega trpljenja je prinesel strah pred virusom v 'varnem domu'?

Virus je med nami. Virusi so med nami. Nevarnosti so pred nami. Življenje je nevarno, negotovo. Službe so negotove, ceste so negotove, odnosi so majavi, narava je onesnažena, duh je onesnažen. Previdnost je potrebna, še potrebnejša pa je naravnost na soočenje z nevarnostjo. Imamo 'psihične tipalke', čustva, ki nam posredujejo informacije. Strah nas informira o ogroženosti. Presoja o pravilnosti zaznave ogroženosti je večina čustvene inteligence. Nepravilna, preveč senzibilna zaznava nas žene, da se brezglavo varujemo pred majhno ali ceno neobstoječo nevarnostjo; premajh-

no senzibilnost nas poriva v brezbržno ali celo predrzno vedenje, zato zdravimo v past, ki je nastavljena. Realna zaznava prinaša napor za previdno ravnanje, ki nas obvaruje pred resnično ogroženostjo.

Wilksova svetuje vajo petih sit, da presejemo svoj strah. Vprašam se, česa me je strah. Potem se vprašam, kaj bi se zgodilo, če se zgodi to, česar se bojim. Po nekaj korakih ponavadi pridemo do pravega vzroka strahu in s tem se moramo soočiti. Poskusimo.

Prvo sito: Strah me je iti v šolo/na delovno mesto, bojim se okužbe.

Drugo sito: Grem v šolo/sluzbo in kljub previdnosti se okužim. Opravim test, ki je pozitiven. Zdravim se, ozdravim in se vrnem v življenje. Tretje sito: Okužen sem in se bojim, da hudo zbolim. Simptomi boleznj so močni. Moram v bolnišnico. Prepustim se zdravnikom in marljivim medicinskim sestram. Ozdravim in grem domov.

Četrto sito: Sem v bolnišnici in se bojim še hujših simptomov. Res se pojavijo in me priklopajo na respirator. Komaj diham. Čez čas je bolje, premestijo me na navadni oddelek, potem ozdravim in grem domov.

Peto sito: Na respiratorju me je strah, da bi umrl. Ne morejo mi pomagati, umrem. Kaj pa sedaj? Kam gre moja duša? Kaj prinaša na drugi svet? Veliko dobrih del in gre v 'Abrahamovo naročje'. Ali ...?

Česa se zares bojim? Službe? Izgube zaslužka? Trpljenja? Smrti? Pogubljenja? Kako se spopadam z eksistencialnim strahom? Se smrti bojim ali sem jo sprejel kot del življenja?

In na kaj se oprem, ko sem v stiski? Ljudje v stiski najdemo različne pripomočke. Verni molitev, blagoslavljanje, zakramente, vero. Temeljno zaupanje, da nas Nekdo vedno spremlja in varuje.

Simptomi izginejo in vrnem se v življenje. Okrepjen z vero in zaupanjem, »z vero vase in z vero v dobroto bližnjega« (Cankar). V stiski se učim, da spet zaupam sebi, ljudem in Najvišjemu. ◀