

A black and white close-up portrait of a man with glasses, wearing a suit and tie. The man is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression. The background is dark.

Strach, tréma, obavy

a návody,
jak na ně

Ivo Toman

Edice Osobní rozvoj



TAXUS International s. r. o., Praha

www.ivotoman.cz

© Ivo Toman, Praha, 2017

Obsahové připomínky: Pavel Jirouš, Marián Murčo, Jaroslava Timková

Jazyková korektura: imprimis

Počítačová sazba a grafická úprava: General Design, 2016

Návrh obálky: © Alexander Klinko, 2017

Ilustrace: © Alexander Klinko, 2017

Elektronické formáty Dagmar Wankowska, *LiamART*

ISBN 978-80-87717-14-1

1. vydání

Strach, tréma, obavy

a návody, jak se jich zbavit

Ivo Toman



Obsah

Proč máme strach?

Kdy je strach dobrý
Jaké strachy známe
Strach a pozornost
Snižování síly strachu psaním

Fobie

Jak na fobie

Očekávání a strach

Co druzí očekávají od nás
Očekávání, která máme sami od sebe
Očekávání výsledků vnějšího zdroje – placebo × nocebo

Společenské strachy

Touha po sounáležitosti
Strach, jak budu vypadat před druhými
Samota, osamělost a strach z osamělosti
Jaké mám rady, jak vyžrát na sociální strachy?
Snížení studu sníží i naše strachy
Strach z nedostatku lásky (ze ztráty lásky)
Strach z druhého pohlaví

Víra v boha a strach

Strach a úspěch

Strach z neúspěchu
Řešení, jak vyžrát nad strachem z neúspěchu
Očekávání neúspěchu

Tréma

Prokrastinace a strach

Strach z rozhodování
Postoje a rozhodování
Strach ze změn

Myšlenkový chaos a strach

Myšlenková dieta
Odvedení pozornosti od strachu

Očkování proti strachu

Odvaha

Odvaha obyčejných lidí

Závěr
Použitá literatura

Proč máme strach?

Emoce jsou šéfem našeho myšlení. Jsou to různá „pohnutí myslí“ vzniklá hodnocením situací, do kterých se dostáváme. Toto hodnocení situace v nás vzbuzuje pocity příjemné i nepříjemné. Hodně záleží na tom, jak je daná událost pro nás důležitá. Tentýž jev – například blesk a hrom – může u jednoho člověka vyvolat strach a u druhého vzrušení. Nejčastější emoce jsou štěstí, hněv, smutek, láska, vztek, radost, překvapení, odpor, stud, pocit viny, lhostejnost, zvědavost, pohrdání, znechucení, defenzíva, stěžování si, zapírání se, ... A strach.

Emoce jsou někdy doprovázené tělesnými změnami. Když nám například dojde, že něco může dopadnout špatně, stáhne se nám žaludek a svaly se napnou. V případě, že se napnou příliš, mohou se objevit nepříjemné pocity, jako jsou potíže při nadechnutí, třes nebo brnění rukou, bolest hlavy, za krkem, v zádech či ramenou, sevření na hrudi apod. Tyto příznaky nás často ještě více vyděsí.

Emoce se mohou rychle měnit. Každou hodinu jich prožíváme desítky, denně tedy stovky, týdně tisíce, ... Z toho vyplývá, že emoce hodně ovlivňují kvalitu našeho života.

Představte si, že právě teď nemáte nic na práci, protože jste přišli o hodinu dříve na schůzku. Sedíte a v mozku vám začnou lítat myšlenky. Velmi rychle se stanou negativními. Jestliže máte hodně práce a víte, že teď navíc ztratíte drahocennou hodinu, a k tomu si vzpomenete na něco, co vás štve, výsledkem je, že cítíte negativní emoce. Často je to strach.

Strach je ten stav mysli, kdy situaci *intuitivně* vyhodnotíme tak, že se cítíme něčím či někým **ohrožení**.

Kdo strach nemá?

* * *

Jen psychopati. Ti jsou nebojácní, protože mají neurologickou poruchu, kvůli které postrádají pocity strachu a úzkosti.¹ Jinak každý normální člověk strach má. A lže ten, kdo tvrdí, že ne.

Je velkým omylem myslet si, že ideální by bylo, kdybychom se nikdy nebáli. Negativní myšlení včetně různých strachů má zajistit, abychom se dožili dalšího dne. Jakmile totiž pocítíme strach, hned víme, že se „děje něco špatného“. A začneme jednat, abychom přežili.

Možná jste nad tím takto nepřemýšleli, ale evoluce to zařídila tak, aby nás negativní emoce (včetně strachu) chránily proti vnějším hrozbám. Díky strachu jsme byli stále na pozoru před možným nebezpečím. Stále jsme museli předvídat, co nás může ohrozit, zranit a kdo nás může sežrat.

Naše kladné emoce rozšiřují naše obzory. Když máme dobrou náladu, více sportujeme, jsme otevřeni novým nápadům i pomáháme jiným.² Když se však střetnou kladné a záporné emoce, z důvodu přežití to evoluce zařídila tak, že záporné vyhrávají. Proto je jednodušší být vzteklý, smutný a vystrašený než být v klidu a spokojený.

Kdysi měl strach své opodstatnění. Dnešní doba je však už málo nebezpečná a mnoho strachu nám spíše škodí. Strach je tedy jednou z našich nejcennějších – a také jednou z nejničivějších emocí.

Jakmile mozek zaregistruje skutečné nebo domnělé nebezpečí, spustí se dvě současné reakce:

¹ Solms Mark, Turnbull Oliver: Mozek a vnitřní svět, úvod do neurovědy subjektivní zkušenosti, Portál, Praha, 2014

² Seligman Martin: Opravdové štěstí, Euromedia Group – Ikar, Praha, 2003.

1. **Primitivní reakce** má zajistit naše přežití. Část mozku zvaná amygdala, která „vyrabí“ strach, vyvolá bojový poplach se dvěma možnostmi: „bojuj, nebo uteč“.³ Kromě těchto dvou možností může dojít ještě k ochromení záplavou strachu. Zajímavé je, že často je pro nás toto ochromení prospěšnější než aktivní, avšak špatná reakce. Tento poplach se bohužel mnohokrát „zapne“, i když nám nic nehrozí, a my zbytečně zažíváme strach.
2. **Vyšší reakce** je složitější. Zde mozek zvažuje více možností a ptá se: „Už jsem někdy něco podobného zažil? Pokud ano, co se stalo? Co už o tom vím?“ Jestliže mozek dojde k závěru, že nejde o skutečné nebezpečí, ukončí první reakci „bojuj, nebo uteč“.

Kdy je strach dobrý

Už víte, že strach nás chrání. A nejen to. Negativní emoce **nás nutí jednat**. Jsou výzvou k činu. Musíme například cítit určitou míru strachu při přechodu silnice. To nás přiměje, abychom se napřed rozhlédli na obě strany. A strach nás chrání dobře. Vždyť více než 99 procent živočišných druhů, které kdy žily, vyhynulo.⁴ Člověk jako druh nejenže přežil, ale dokonce ovládl tuto planetu. Strach je tedy dobrý, pokud jde o to, najít případné nebezpečí nebo nepřítel.

Strachem se také **učíme**. Od dětství sbíráme své zkušenosti při neustálém střídání strachu a zvědavosti.⁵ Strach v mírné podobě pomáhá k tomu, abychom se **více snažili**. Kvůli strachu ze špatných výsledků nebo z potrestání se učíme do školy a jsme

³ To popsal v roce 1915 americký neurofyziolog Walter B. Cannon (1871–1945) jako koncept „3 F“. Fright (strach) = fight (útok) nebo flight (útěk).

⁴ Scientific American, české vydání, květen 2015, str. 9.

⁵ Garibal Gilbert: Tréma a jak ji překonávat, Portál, Praha 2013.

aktivní v práci. Často pouhá možnost, že budeme před více lidmi označeni jako chybuující, stačí k tomu, abychom se více snažili. Vyhliídka na veřejné ponižení nás tedy motivuje, a často moc dobře. Proč?

* * *

Kvůli **odpovědnosti** za dobré i špatné výsledky. Odpovědnosti za sliby a dohody, které jsme uzavřeli. Neexistuje nikdo úspěšný, který nenesl určitou odpovědnost. Proč tedy někteří lidé nechtějí být odpovědni?

* * *

Protože je to někdy obtížné, nepohodlné. Nikdo nechce sám sobě přiznávat, že možná zaostává. Nejsnadnější způsob, jak se vyhnout neúspěchu, je nikdy se nepokládat za neúspěšného. A nejsnadnější způsob, jak to udělat, je nedávat sám sobě náročnější normy výkonu. Pokud se ale přemůžete, pak ve vás může odpovědnost vyvolat pocit hrdosti a úspěšnosti.

Mírná úzkost dokonce **zvyšuje náš výkon**, protože zbystřuje smysly a aktivuje energii. Pokud však přeroste únosnou míru, je častá a trvá dlouho nebo se objevuje, když nemá, pak vede k vnitřnímu zmatku nebo až k panice.

Spousta lidí si myslí, že negativní emoce nám škodí. Jenže je to jinak: **ne negativní, ale extrémní emoce nám škodí**. I kladné emoce nám mohou uškodit, když jsou příliš silné. Podle zprávy deníku Al-Rijád z 25. 8. 1989 dvě ženy zemřely na infarkt, když viděly, že domů přichází jejich syn a manžel, které den předtím jako údajně mrtvé pohřbily.⁶ Prohrát během pár minut svůj měsíční plat nebo vyhrát v loterii miliony jsou obojí stresové situace, které nám mohou velmi ublížit. Žádná emoce v nás, ať příjemná, nebo ne, se nesmí opakovaně dostávat za určitou hranici, jinak do života zasahuje negativně. Jde o **škodlivost v extrémních polohách**.

⁶ Jaro Křivohlavý: Jak zvládat stres, Grada Avicenum, Praha, 1994.

Děláme velkou chybu, když negativní emoce potlačujeme, nebo naopak zvětšujeme. Tím je totiž dostáváme z normálních hodnot do extrémních. Musíme je udržet ve středních hodnotách. Tam nám pomáhají tím, že nás motivují a chrání, nebo přinejhorším neškodí.

Například **hněv (vztek)** nám v přiměřené míře dává odvahu chránit sebe, své názory nebo své blízké před jinými. V extrémních polohách ale hněv škodí. Pokud je malý, jsme pasivní a zbabělí. A když je naopak příliš velký, jsme nezvládnutelně agresivní.

Je zde několik otázek. Co zvyšuje náš strach? Co ho naopak snižuje? Jak poznáme, že náš strach je přehnaný nebo zbytečný? Dokážeme ho sami zmenšit?

* * *

Odpovědi na tyto otázky se dozvíte v této knize.

Jaké strachy známe

Strach má dva původy:

- **Vrozený** (atavistický) strach jsme zdělili v genech po předcích, protože jsme ho potřebovali k přežití. Patří sem strach ze tmy, hromu a blesku, zemětřesení, rozvodněné řeky, ohně, vedra, zimy, nebezpečných zvířat a výšek. Také máme strach z jiných lidí a ze smrti.
- **Naučený** strach získáváme v průběhu života. Často vzniká po děsivých událostech, například po nehodách. Mozek si staré zážitky ukládá do podvědomí, aby nás ochránil v budoucnu. Pokud se blíží podobné nebezpečí, automaticky nám předloží vzorec chování, a proto se bojíme. Naučený strach můžeme získat i na základě cizí zkušenosti, když sledujeme někoho jiného, kdo právě zažívá strach. Zde je strach „nakažlivý“ a může vést až k davové panice.

Naučené strachy jsou ovlivněny kulturou, náboženstvím a místními zvyky. My se moc nebojíme zemětřesení, protože u nás nebývá. Zato v dětství se vždy začátkem prosince bojíme čerta.

Některé naučené strachy jsou naprosto pošetilé, například strach z černé kočky přes cestu nebo z čísla 13. Ještě větší strach máme z pátku 13. Jenže veleúspěšná kosmetická společnost Mary Kay vznikla v pátek 13. září 1963. A pak že to je nešťastný den.⁷ Mimochodem, i můj otec se narodil 13. a pro něj a jeho potomky to určitě byl šťastný den.

Já osobně mám zajímavou zkušenost se získaným strachem.

V osmé třídě jsem se naučil bát zubařů. Do té doby jsem při pravidelných prohlídkách zažil nanejvýš jednu plombu.

Nechápal jsem spolužáky, kteří měli ze zubařů strach. Do osmé třídy jsem nastoupil do jiné školy. A tam mi zubařka udělala během hodiny sedm nebo osm plomb najednou! Toto týrání ještě zpestřovala voláním na své kolegyně: „Máňo, Jarko, pojďte se podívat na toho neurotika, co dělá. No to je ale debil!“

Od té doby chápu děti, které mají strach ze zubařů. Dlouhá léta mi pak trvalo zbavit se panického strachu ze zubařského křesla.

K naučeným strachům patří i mnohá náboženská dogmata, jako že se budeme smažit v pekle a podobně. V posledních desetiletích stoupl vliv médií a reklamy, které nás neustále straší – od nemoci šílených krav přes teroristy po ptačí chřipku. Manipulují nás strachem (oni tvrdí, že informují) za pomoci nejrůznějších výzkumů a jako řešení nabízejí konzum všeho možného – protože z reklam na ty produkty žijí.

Přitom nemusí jít jen o reklamy. Když se budete chvíli dívat na televizi, ať už na zprávy, či jiné pořady, dojdete nejspíš

⁷ Ash Mary Kay: Zázraky se dějí, Mary Kay (Czech Republic), s. r. o., Praha, 2015.

k závěru, že skoro každý člověk kromě vás je buď velmi bohatý, nebo co nevidět zemře.⁸

Dobrou zprávou je, že proti naučeným strachům se dokážeme bránit. Různé způsoby, jak na to, vám ukážu na dalších stranách.

Vrozené a naučené strachy se v nás „zkombinují“ s naším systémem hodnot, motivacemi, výchovou, společenskými tabu a představivostí. Proto se každý bojíme jinak a jiných věcí.

Strach máme z konkrétních příčin. V srpnu 2016 jsem dal na svůj facebook (aktuálně přes 15 000 sledujících lidí) výzvu, ať mi lidé napíší, z čeho mají nebo měli strach. Uvedli tyto strachy:

- z fyzické bolesti, z mučení,
- z nemoci,
- že přijdu o nějakou část těla,
- ze stárí a ze smrti,
- z porodu,
- ze zvířat – jednak velkých a pak těch, které způsobují fobie (pavouci, hadi, ...),
- z dopravních prostředků – z létání, z řízení auta,
- z bídy a nedostatku,
- že přijdu o práci,
- z rozhodnutí, že udělám chybu, strach z riskování,
- ze změn, zejména zásadních životních změn,
- z výšek,
- z budoucnosti,
- ze ztráty peněz,
- z promarněného času a života,
- *o své blízké, zejména o vlastní děti,*
- *z opuštění a samoty,*

⁸ Niven David: Tajemství pohody a zdraví, Portál, Praha, 2008.

- z rozvodu,
- že nebudu milován/a, nebo z toho, že ztratím lásku,
- z druhého pohlaví,
- z lidí – z jejich hlouposti, podrazů, závisti, zloby, zášti, negativismu a předsudků,
- z rodičů a autorit,
- ze společenského poklesu: z odmítnutí, zesměšnění, ztrapnění, z kritiky,
- z toho, co si o nás jiní myslí,
- z projevu na veřejnosti,
- z dodržování tradic – Vánoce, Velikonoce, Mikuláš a čert a mnoho dalších strachů.

Všimněte si, jak velkou část tvoří různé *sociální strachy*, které jsou v daném seznamu *kurzívou*.

Zajímavé také je zjištění z University of Kentucky z roku 2002, že mezi strachem z konkrétní tragické události a skutečnou pravděpodobností, že k této události dojde, je vztah nepřímé úměry. Jinak řečeno, **nejvíce se bojíme věcí, které se nám přihodí s nejmenší pravděpodobností.**⁹

Kromě těchto strachů z konkrétních událostí míváme i **úzkosti**, kdy cítíme napětí, ale nevíme proč. **Rozdíl mezi úzkostí a strachem** je tedy ten, že při úzkosti máme pocit ohrožení, ale neuvědomujeme si z čeho. U strachu to víme.¹⁰

Slovo **panika** pochází od řeckého boha Pana. Pan číhal v lese na poutníky a děsil je. Panický záchvat se projevuje silnou úzkostí až hrůzou, která vzniká náhle, většinou bez zjevné příčiny. Máme při ní výrazné tělesné příznaky. Později se vyhýbáme místům, kde

⁹ Niven David: Tajemství pohody a zdraví, Portál, Praha, 2008

¹⁰ Peterková Michaela: Kurz duševní rovnováhy, Portál, Praha 2014.

jsme paniku prožili, a máme strach, že by se mohla znovu objevit.¹¹

Strach je spojený s dalšími emocemi. Neschopnost čelit různým strachům v nás probouzí pocity hněvu na sebe i na původce (skutečné či domnělé) těchto strachů. Strach má chránit nás samé. Míří „dovnitř“. Hněv je emocí s „vnějším terčem“, když někdo překročí naše hranice nebo nám znemožní to, co chceme, nebo když my sami uděláme něco zlého.

Dalšími důsledky nezvládnutých strachů jsou nejistota, zoufalství, slabost, bezmoc a závist vůči těm, kteří našimi strachy netrpí.

Strach souvisí i se štěstím. Ti lidé, kteří prožívají různé obavy více než jiní, se cítí šťastní méně často.¹²

Strach a úzkost posiluje tato ničivá kombinace: **nejistota + bezmocnost + stres**.

Stres je stav, kdy jsou naše tělo i psychika vystaveny podmínkám tak náročným, že přesahují naše schopnosti. Stresující podněty (stresory) vnímáme jako nepříjemné. Jde o:

- **Fyzické** stresory – např. nadměrný hluk nebo teplotu prostředí.
- **Psychické** stresory – situace vyvolávající žal, nadměrný **strach**, vztek, spěch.
- **Sociální** stresory – silné emoční reakce vzniklé ze sociálních vazeb (např. šikana ve škole a na pracovišti, nevyhovující manželství).¹³

Strach a pozornost

Víte, že strachem můžete „zhloupnout“?

¹¹ Solms Mark, Turnbull Oliver: Mozek a vnitřní svět, úvod do neurovědy subjektivní zkušenosti, Portál, Praha, 2014.

¹² Niven David: Tajemství pohody a zdraví, Portál, Praha, 2008.

¹³ Nakonečný Milan: Motivace lidského chování, Academia, Praha, 1996.