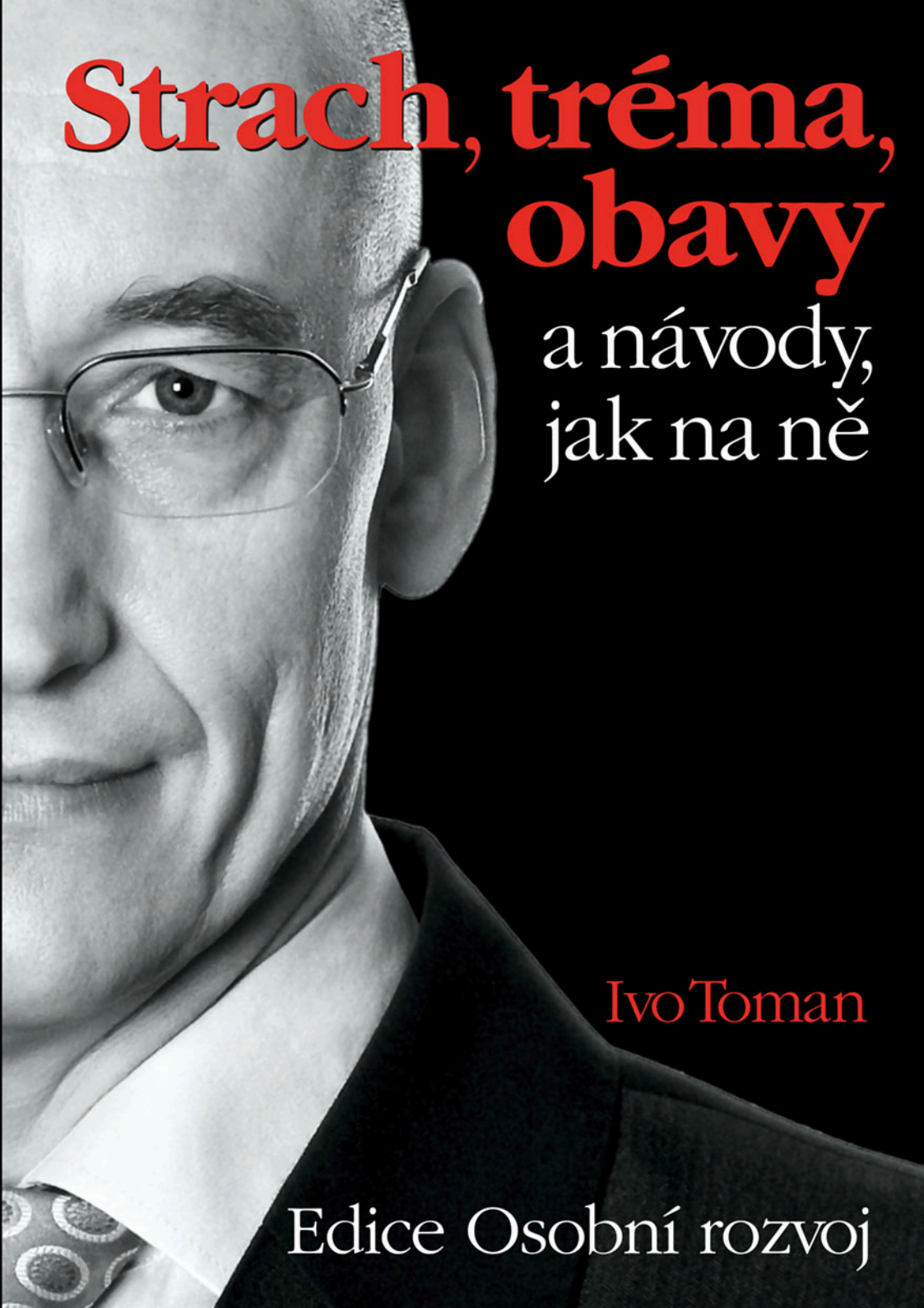


Strach, tréma, obavy

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, *Liam*ART

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 vyzrát 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 vyzrát 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 mysli“ 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 „vyrábí“ 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 nepřítele.

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 označení jako chybující, stačí k tomu, abychom se více snažili. Vyhlídka na veřejné ponížení 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 zdědili 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.