

STRACH je náš OSOBNÍ STRÁŽČE

Jednou ze zásadních emocí, kterou spousta lidí přehnaně vnímá v dnešním světě, je strach. **Strach z války, z budoucnosti, z politiky a směřování státu, ze zchudnutí, z nemoci a nemohoucnosti, strach o osud planety...**

Jak pracovat se svými strachy, aby nám nebránily normálně žít?



Jitka Ševčíková

Místo potlačování strachu bychom ho měli podle odborníků pochopit a přijmout, že strach je součástí naší existence a může nám být i ku prospěchu. **Na téma strachu jsme si povídali s lektorkou, mentorkou a koučkou emoční inteligence Jitkou Ševčíkovou.**

Jitko, už víme, že strach nemusí být nutně jen negativní emoce...

Negativní? Jsou dvě život zachraňující emoce, a to strach a vztek. Příchod strachu se odehrál před 250 miliony let a máme ho doteď. A proč ho máme? Aby nám byl k užítku. Původně se nám vyvinul, aby nás chránil. Zjednodušeně: poplachová reakce – buď se budu rvát, nebo uteču. Je to vlastně geniální postup: strach nás rychle nabudí k akci a vypne „nepodstatné systémy“, jako jsou trávicí trakt, sexuální funkce či imunita. Šetří zbytek energie, protože stres způsobený strachem byl nastaven na biologické přežití. Na setkání našich prapředků s medvědem, nikoli na domácí hádky a pracovní spory, které řešíme dnes.

Tedy strach se nám vyvinul proto, aby nám přinášel užitek a chránil nás?

Ano, a nerozlišuje, zda jde o fyzické přežití, nebo zpupnost našeho ega. My se mnohdy chováme ve strachu, jako by nám šlo skutečně o život, o existenci, a ono o život nejde. Koukáme na emočně zoufalé TV zprávy, na politické debaty, na zavádějící informace o osudu planety... Často jsou nám předkládány takové zprávy, aby v nás strach vyvolaly, protože když jsme ovládnáni strachem, jsme manipulovatelnější. Strachu rádi a často podléháme, když jsme v nečinnosti. Co kdybychom se vždy, když pocítíme strach, zeptali, zda jde skutečně o život?

A kdy bychom měli být za emocí strachu vděční?

I když je to primitivní emoční reakce, varuje nás při náznaku možného ohrožení. Je jako oheň: když ho máte pod kontrolou, pomáhá nám. Aby nám strach pomáhal, musí být ve správném poměru ke skutečnému nebezpečí. Bez strachu bychom nepřežili ani jeden den.

Jaký je rozdíl mezi zdravým a nezdravým strachem?

Existuje strach přirozený a „přešlechtěný“. Zdravý strach je ten, který nás něco učí, na něco ukazuje, má nás skutečně chránit. Ten přešlechtěný je jako strašidlo Barbucha z pohádky o medvědáři Kubovi Kubulovi: čím víc na něj budeme myslet, tím víc nás bude strašit, tím víc se bude zvětšovat a obklopotvat nás, až nás úplně zadusí. Pokud náš strach stavuje déle, než je nutné, jde o stav myslí, který nám škodí. A můžeme si za to sami.

Které strachy nás nejvíc trápí? Dneska nežijeme v drsném světě plném ohrožení života, ale náš obranný systém se přesto stále spouští: připravuje se na mimořádně extrémní situace „kdy půjde o život“, ke kterým však nedochází. V naprosté většině situací strach mít nemusíme. Většina strachů je získaných: ze selhání, z odmítnutí, z neúspěchu, z nejistoty, z nedokonalosti, strach ze ztráty pohodlí, strach ze zneužití, z manipulace, strach o něco požádat, strach z bolesti, ze smrti, ze



Čím víc na strach myslíme, tím víc nás bude strašit a zvětšovat se!

ztráty blízkého, strach z jiných lidí, kteří často sami žijí ve strachu. Sami si vytváříme to, čeho se obáváme, a výsledkem je dokonce strach ze strachu: strach, že se budeme bát!☺

Jenže jak se tomu bránit?

Především si to musíme uvědomit. Zdravý strach nás upozorňuje například: můžeš přijít o práci, rozhlédni se tedy, co bys mohl udělat, aby ses ochránil. Pracuj, jak nejlépe dovedeš, aktualizuj si LinkedIn, poohlédni se po aktuálních pracovních příležitostech, sepiš si, koho bys mohl zeptat na nové pracovní příležitosti, zjisti si, na co máš nárok od úřadu práce, promluv si s kolegy, s nadřízeným. Vybíráš k akci. Nezdravý strach nás v noci budí, stresuje nás, směňuje naše tělo do nemoci, a poté do bezmoci. Nedovoluje nám akci, neděláme nic, máme vyčítky, strach nás paralyzuje, zahlcuje naši mysl a potom i naše tělo zaplavuje stresovými hormony.

Když se tedy strachu podvolíme, hrozí nám, že onemocníme?

Ano, anebo hrozí i jiné nepříjemnosti. Pokud neřešíme příčinu strachu, může se stát, že sáhne po kompenzační strategii – třeba konzumace přemíry čehokoli: jídla, alkoholu, sexu, televize, sociálních sítí, nakupování... Je to jen unikání před strachem k jiným, aktuálně příjemnějším prožitkům, kdy se strachem nemusíme zabývat. Pokud nedáme strachu přiměřenou pozornost, bude se stále hlásit o svá práva: aby na sebe upozornil.

Jak může strach z budoucnosti ovlivnit naši schopnost žít v přítomnosti?

Zcela zásadně. Svou přítomností budoucnost tvoříme. Na spoustu věcí máme vliv: na své zdraví, životní styl, na své postoje,

na své vztahy, na svou práci, finance, na své emoce, tedy i na svůj strach. Na to, na co máme vliv, můžeme vynaložit energii. Problém je, že vynaládáme spoustu energie zbytečně na něco, na co vliv vůbec nemáme: na myšlenky o válce, na katastrofické scénáře, na svého zaměstnavatele, na sousedy, na hrdiny seriálu, na který koukáme...

Máte vy osobně z něčeho strach?

Já mám strach z nemohoucnosti. Není nijak paralyzující, ale je tady a je můj. Zažila jsem nemohoucnost babičky, maminky i tchyně. O všechny jsme se museli léta starat, dochovali jsme je doma, přebalovali, krmili, vozili k doktorům. Nechci takto skončit vůči svým blízkým. Pokud je toto můj strach, jak aktuálně svou přítomností mohu ovlivnit to, abych v budoucnu neskončila nemohoucí? Mohu dnes plavat, cvičit, zdravě jíst, jezdit na kole, starat se o svou kondici. Mohu také třeba u lékaře sepsat, že si nepřeji, aby se o mne staraly v nemohoucnosti mé děti, ale profesionální zařízení. Mohu udělat aspoň nějaké elimina-

ce toho, abych tomuto strachu přešla. A rozhodně se jím nebudu zabývat 24 hodin denně. Naopak: večer si řeknu: co jsem dnes udělala pro to, abych byla pohyblivá a zdravá i za 20 let? A tím svůj strach zmírím. Strachu podléháme často, když jsme v nečinnosti. Tak já zvednu zadek ze židle a jdu něco dělat. Rozhodně se nebudu strachem zabývat před spaním, protože se potřebuju dobře vyspat na další den.

Co ještě radíte klientům? Jak zkrotit své strachy? Je třeba možné transformovat negativní emoce do pozitivních nebo konstruktivních stavů?

Jak už jsem řekla, já emoce nerozlišuju na pozitivní a negativní. Žádné takové nejsou, píše to ve svých knihách už mnoho let i pan profesor Radkin Honzák, nestor české psychiatrie. Všechny emoce jsou naše. Kdo může o strachu říct, že je negativní? Strach přichází, aby nás chránil. Je jako náš osobní strážce. Můžete o osobním strážci říct, že je negativní? Negativní je ta míra strachu, kterou třeba neregulujete. A co radím klientům? Někdy odhalíme, že na strach klienti volí špatné strategie:

Vizitka

- Narodila se na Moravě v roce 1968.
- Za svůj kariérní život se věnovala speleologii, pracovala v managementu IT firmy, spolupracovala s divadly, organizovala charitativní představení.
- Od roku 2010 se věnuje lektorské činnosti a koučinku emoční inteligence a protistresovým technikám. Pořádá workshopy pro mnoho firem, vysoké školy i jednotlivce. Specializuje se na práci a techniky učení v hladině alfa.
- Je nadšenou cestovatelkou, v exotických destinacích pořádá semináře.
- Vydala knihu Emoce jako náš životní kompas, spolupracovala na knize S láskou i rozumem.
- Má dospělého syna a dceru, s manželem a nejmladší dcerou žijí na jižní Moravě.
- Aktuální workshopy, přednášky, semináře a další info najdete jitkasevcikova.cz



TIP na knihu **EMOCE JAKO NÁŠ ŽIVOTNÍ KOMPAS**

Jak rozumět svým emocím i emocím lidí kolem nás? Jak odvážně překonávat své strachy a úzkosti? Jak nebyť obětí sendvičové generace, jak se nezbláznit z puberty svých dětí? Praktické rady a informace najdete v této knížce Jitky Ševčíkové. Soutěžít o ni můžete na str. 52–53.

STRACH SE NÁM VYVINUL PROTO, ABY NÁM BYL UŽITEČNÝ...



Jak vidíte, Jitka Ševčíková nemá strach ani z vlků, jak dokazuje fotka, kterou nafotila v rámci charitativního projektu Vlci pana Kocourka

Odvaha neznamená bušit do ostatních, ODVAHA ZNAMENÁ ROZBUŠIT SRDCE SVÉ...

5x na téma STRACH

1. STRACH JE ZÁKLADNÍ EMOCE...

...která nás chrání před nebezpečím. Evolučně nám pomáhal přežít a i dnes má svou roli. Je však důležité si uvědomit, že ne každý strach je opodstatněný. Zatímco některé situace skutečně vyžadují naši pozornost a opatrnost, mnohé obavy vznikají jen v naší hlavě.

2. NAUČIT SE ROZLIŠOVAT MEZI

...reálným nebezpečím a iracionálními obavami je klíčové. Můžeme začít tím, že se na naše obavy podíváme z nadhledu a zamyslíme se, zda nás skutečně chrání, nebo nám spíše brání v rozvoji.

3. MÍSTO POTLAČOVÁNÍ STRACHU...

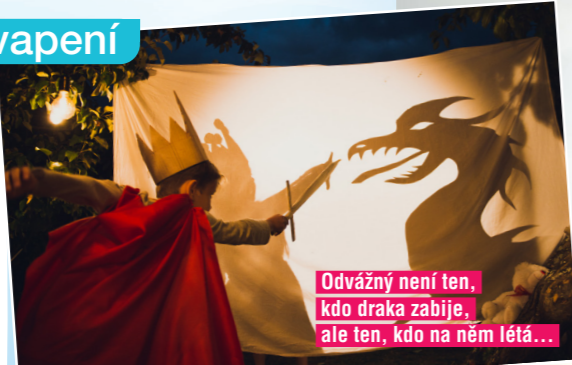
...bychom se měli snažit ho pochopit. Jaké signály nám tělo a mysl vysílají? Co nám strach vlastně říká? Pojmenovat si vědomě konkrétně to, co nás děsí, je prvním krokem ke zvládnutí strachu a vnitřní proměně k tomu, abychom se stali silnějšími, odvážnějšími a lépe připravenými na životní výzvy.

4. MÍSTO PODLÉHÁNÍ STRACHU...

...a představování si negativních scénářů si zkusme v hlavě vizualizovat pozitivní výsledek. Když to nepomůže a strach nás svazuje, pomohou meditace či dechová cvičení s cílem zklidnit mysl a soustředit se na přítomný okamžik.

5. STRACH MŮŽE BÝT

...skvělým motivátorem. Pokud se naučíme s ním pracovat, může nás posunout k větší odvaze a odhodlání. Například strach z neúspěchu nás může motivovat k tvrdší práci nebo lepší přípravě. Tím, že budeme strach využívat jako podnět k akci, můžeme posilovat svou vnitřní odolnost, rozvíjet svůj potenciál a osobní růst.



Odvážný není ten, kdo draka zabije, ale ten, kdo na něm létá...



V naprosté většině situací strach mít nemusíme, a učme to i své děti



MEZIGENERAČNÍ VZTAHY JSOU VELKÉ TÉMA. POMÁHÁJÍ RESPEKT, EMPATIE A KOMUNIKACE...

nepomáhá vyhnout se situacím, ve kterých strach pocítujeme. Tak se jen učíme vyhýbat řešení problémů. Nepomáhá ani stále rozpitvávání strachu nebo zabývání se strachem ještě mnohem dříve, než vůbec taková situace může nastat. Nefunkční je i skrývání strachu před ostatními.

A co tedy naopak pomáhá?

Pomáhá stálý styk s něčím, z čeho strach máte. To vás proti strachu otužuje. Odvaha není nepřítomnost strachu. Je to naopak akce proti jeho nezdravé míře. Dokud se neodvážíte se svým strachem bojovat, pak nad ním nemůžete zvítězit, nemůžete ho zkrotit. Říká se, že odvážný není ten, kdo draka zabije, ale ten, kdo na něm létá. To je moje rada na práci se strachem.

Čili jít strachu naproti? Jasně si to, čeho se bojím, uvědomit, přiznat, pojmenovat to...

Čím více o věcech, kterých se bojíte, víte, tím menší z toho

můžete mít strach. Už v dětství jste mohli zjistit, že když se bojíte tmy a bubáků, jakmile si na to posvítíte, strach zmizí. Když jsem se bála pavouků, zjistila jsem si hodně o jejich životě. Jak se starají o mláďata, čím se živí, jak se chovají. Získala jsem k nim určitou sympatii, a i když jsem se strachu úplně nezbavila, už hystericky neječím, když nějakého pavouka vidím. Ani je nezabývám, ale jsem schopna s respektem je na koštěti vynést do bezpečné vzdálenosti, nebo o to aspoň někoho požádám.

Jenže co když se někdo bojí třeba agresivních, zlých lidí? Ty na koštěti někde daleko neodnesete.

Pokud mám strach z agresivní ty lidí, fyzické nebo verbální, můžu se naučit třeba nějaký bojový sport. Nebo se přihlásit na kurz a naučit se nějaké kontramanipulační techniky. Vždycky se dá něco dělat.

Jinými slovy na všechno se dá v rámci možností se nějak připravit, a tudíž se toho přestat bát...

Přesně. Pokud mám strach z nedostatku financí, můžu se poradit s někým, kdo se financemi zabývá, a vytvářet si finanční rezervy, nebo se učít žít ve skromnosti. Mám-li strach o zdraví, můžu se soustředit na zdravý životní styl a prevenci. Pokud mám strach o partnerský vztah, mohu ho vyživovat, starat se o něj, starat se o sebe. Pokud mám strach

o práci, můžu se vzdělávat, rozhlížet se po nové příležitosti a podobně... od strachu k odvaze! Lepší, než strkat hlavu do písku jako pštros. Hezky se to teď ukazuje na strachu z umělé inteligence. A přitom co o ní víte? **To nejspíš souvisí i s rozdílnými strachy napříč generacemi. Starší generace má jiné obavy než ta mladší a dochází ke generačním střetům. Dřív ti starší předávali zkušenosti mladším, jenže to dnes vůbec v mnoha ohledech neplatí. Svět je technologicky někde jinde. Někteří starší lidé nechápou obavy mladých o osud planety, vyčítají jim životní styl „se sluchátky na uších“, mezigenerační rodiny jsou rozhádané kvůli politice... Jak se s tímhle emočně vyrovnat a popasovat?**

Je to tak. Mezigenerační vztahy jsou teď velké téma emoční inteligence. Tady jsou tři velká témata: RESPEKT, EMPATIE a KOMUNIKACE. K tomu prvnímu bych dodala, že naučit se respektovat jinakost a jiný postoj druhého by mělo být základní dovedností každého člověka a mělo by se to vyučovat už na druhém stupni základní školy. Respektovat neznamená souhlasit. Jde o to, že já mám nějaký postoj a druhý člověk má jiný postoj. A já to respektuji, přijímám a nijak mne to nepřipravuje o energii. A to je veliký um, který se dá naučit. Přiměřená empatie (vcítění) je další

NOVÝ SERIÁL
Připravujeme pro vás další díly na téma **KONTROVERZNÍ EMOCE**. Jak ovládat vztek, sebelítost, touhu...? **UŽ BRZY V PŘEKVAPENÍ!**

nikace je způsob předávání informací o našich stanoviscích, postojích, přáních, hranicích. Je to veliké téma, protože pořád ještě kultivovaně komunikovat, obzvláště v emočně vypjaté situaci, neumíme.

Dá se to nějak stručně popsat? Jak správně komunikovat ve vypjatých emocích?

Komunikovat nepříjemné věci, špatné zprávy, jiné názory, konstruktivní kritiku, náměty, zpětnou vazbu... To všechno se dá říci laskavě, pevně, a přitom s respektem k druhému. Nemusíme své rodiče přesvědčovat, aby se stali vegetariány, protože tím třeba mohou ovlivnit globální oteplování planety, respektujme, že se chtějí dívat na zprávy a pořady v televizi, které je těší a baví. Můžeme však říct, že se nám něco nelíbí, nebo že s tím nesouhlasíme. Že na to máme jiný názor. A i tak se můžeme mít rádi a nemusíme vykopávat válečnou sekeru. Důležité je, že máme odvahu jim to říci. Odvaha totiž neznamená bušit do ostatních, odvaha znamená rozbušit srdce své.

ze stavebních kamenů emoční inteligence. Přiměřená empatie je jako na chvíli si about boty člověka, kterého hodnotíme. K tomuto tématu bych doporučovala přečtení knihy Hanse Roslinga Faktomluva (proč je svět lepší, než se zdá?). Je plná důkazů o tom, že se máme aktuálně opravdu víc než dobře, ale nevážíme si toho a nejsme za to dost vděční. No a komu-

ŽIVOT BLÍZKÝCH VE VAŠICH RUKOU

Chceme být pro naše blízké ty nejlepší maminky, manželky, partnerky, kamarádky... Svedeme to ale i v případě, že se někdo z nich ocitne v ohrožení? I když si to nikdo nepřeje zažít, první pomoc nejčastěji potřebují právě naši nejbližší. A ruku na srdce, kdo z nás by v takové krizové situaci nezpanikařil, nebo marně nevzpomínal na hodiny biologie? Pojďme to s PENNY změnit. Věnujme hodinu času tomu nejcennějšímu, co svým nejbližším můžeme darovat: život. Kurzem první pomoci vás provede sympatický Marek Dvořák! Nyní díky PENNY můžete absolvovat kurz do 30. 9. zcela ZDARMA. Více na www.penny.cz/prvni-pomoc



Foto: Jan Zátorský



HOROSKOP

Co vás čeká v týdnu od 16. do 22. září?

ZEPTEJTE SE HVĚZD!

BERAN 21. 3.–19. 4.

Partner má pochybnosti, jestli vám na něm vůbec záleží. Nedáváte mu to totiž najevo. Měli byste svůj přístup změnit.



VÁHY 23. 9.–23. 10.

Už dlouho máte nutkání udělat doma nějaké úpravy. Pusťte se do toho, udělá to radost nejen vám, ale i spolubydlícím.



BÝK 20. 4.–20. 5.

Potřebujete si srovnat myšlenky v hlavě. Zkuste každý den jít z práce domů pěšky, to by mohl být čas vhodný přesně na to.



ŠTÍR 24. 10.–22. 11.

Tento týden budete otráveni životem. Raději nikam nechoďte, ať nezkazíte náladu i ostatním. Za pár dní bude dobře.



BLÍŽENCI 21. 5.–21. 6.

Vaše finanční situace se už vylepšila, ale stále byste neměli bezmyšlenkovitě utrácet. Zapišete si výdaje, je to účinné.



STŘelec 23. 11.–21. 12.

Porozhlédněte se, jestli ve vašem okolí není nějaký záškodník. Bude se tvářit jako přítel, ale za zády vám dělat naschvály.



RAK 22. 6.–22. 7.

Budete roztěkaní, což vás bude rozčilovat, a tak se možná rozkřičíte na někoho, kdo si to nezaslouží. Omluvte se mu!



KOZOROH 22. 12.–19. 1.

Všechno vám půjde od ruky, nic vás nerozhodí, únava taky tam – jednoduše vás čeká naprosto báječný týden!



LEV 23. 7.–22. 8.

Nenechte se rozhodit rejpy, kteří vám jen závidí vaše optimistické nastavení. Jejich nejapné poznámky přejděte.



VODNÁŘ 20. 1.–18. 2.

Vypadá to, že vám tento týden hrozí finanční problémy. Možná ztracená peněženka. Dávejte si prostě pozor na peníze.



PANNA 23. 8.–22. 9.

Podzim nemusí být otrava, zvláště když si naplánujete nějaký výlet do přírody. Zkuste to ještě před ochlazením.



RYBY 19. 2.–20. 3.

Moc plánujete, až se v tom sami ztrácíte. Nechte život jen tak volně plynout, budete se cítit mnohem lépe.



Nezdravý strach nás v noci budí, stresuje, směřuje naše tělo do nemoci, a poté do bezmoci...