Strach V ZDRAVEJ FORME NÁS chráni

NEBOJTE SA HOVORIŤ O TOM, ŽE CÍTITE STRACH. KEĎ SI STRACH Z ČOHOKOĽVEK POMENUJETE, ZAČNETE HO VNÍMAŤ A BUDETE SA NÍM ZAOBERAŤ, NEBUDE VAŠÍM PÁNOM. A O TO IDE, AK MÁTE BYŤ SPOKOJNOU ŽENOU.

Text: **Michaela Krivdová**
Foto: **Lenka Imrichová**
Vizáž: **Ľubica Krajňáková**
Produkcia: **Veronika Podhorová**

Je strach jeden z hlavných problémov súčasnosti?

Dnes je trendom byť tak trochu „robotom". Tlačí sa na výkon, chceme byť perfektní a dokonalí, mať všetko pod kontrolou či byť „nad vecou". Často máme predstavu, že stabilný človek emócie nevyjadruje. Nechceme robiť chyby, sme so sebou nespokojní, kritizujeme sa alebo si nepriznávame problémy – tak sme oveľa viac náchylní na to, aby nás strach začal časom viac ovládať. „Veľké strachy" totiž nevznikajú zo dňa na deň a veľmi často sú už len následkom dlhodobého potláčania emócií.

Hovoríte o nevyjadrovaní alebo nezdravom vyjadrovaní emócií. Čo si pod tým máme predstaviť?

Emočné zdravie je ešte stále dosť podceňovaná téma. Z hľadiska prevencie vážnejších psychických problémov by to však mala byť dôležitá oblasť nášho života. O emóciách máme často skreslené alebo povrchné názory, aj pri výchove detí. Stretávame sa s tým, že chlapci by nemali plakať či dievčatá sa hnevať. Matky chcú, aby deti zažívali len pozitívne emócie, aj keď pre tvorbu silného ja je určitá úroveň nepohody a ťažkostí dôležitá. Iné matky zase dovolia deťom voľne vyjadrovať všetky emócie, aj sa „hádzať o zem" na verejnosti, čo je zase opačný extrém. Dieťa sa takto nenaučí správne pristupovať k emóciám a keď im nerozumie, začne ich potláčať a vytesňovať zo života. Určitá miera negatívnych emócií a aj strachu je však žiaduca. Strach vo forme zdravého rešpektu a obozretnosti nás neparalyzuje, ale chráni.

Bojíme sa odmalička?

Deti nevedia, že sa treba niečoho báť. Sú tu a teraz a robia „pokusy", aby zistili, ako svet funguje a čo je pre ne bezpečné. V ideálnom stave na začiatku detstva funguje emócia strachu bez domýšľania. Čisto ako fyziologická reakcia organizmu tak, ako bola „vymyslená prírodou" na to, aby nám zabezpečila prežitie. Väčšinu strachov si vytvoríme práve spôsobom domýšľania a „nesprávneho" spájania strachu s tým, čo sme prežili. Deje sa to automaticky a špeciálne vtedy, keď rodičia dostatočne nepodporujú sebavedomie a schopnosti detí. Mnohokrát je to však začarovaný kruh a odraz toho, že oni sami takúto podporu nedostali od svojich rodičov.

Vedia rodičia už v útlom veku dieťaťa ovplyvniť, či bude v živote so strachmi bojovať?

Určite áno. Najdôležitejší je prvý rok, keď sa vytvára pocit bezpečia a istoty. Ten získavame od matky tým, že uspokojuje naše telesné aj »



Kto je

Dana Dúbravská, MCs. (40)
Niekoľkoročnú pozíciu manažérky v reklame, telekomunikáciách a logistike zavesila na klinec. Expertka na prácu s tieňmi a nevedomím vyštudovala tiež psychológiu a neurovedu mentálneho zdravia na prestížnom Inštitúte psychiatrie, psychológie a neurovedy na King's College London a od roku 2007 sa venuje koučingu. Je spoluautorkou arteterapeutického nástroja Mandalive, ktorý slúži na prácu s negatívnymi aj pozitívnymi emóciami a vlastnosťami.

psychické potreby. Má o nás záujem, venuje sa nám a je emocionálne stabilná. Keď nám také podmienky nevytvorí, sme nepochopení, kritizovaní alebo často zranení, dokáže nás zneistiť oveľa viac vecí a vytvára sa priestor aj pre strachy.

Je dôležité, aby rodičia s deťmi o strachoch hovorili?

Dôležité je o strachu nielen rozprávať, ale ho aj správne vysvetliť. Na druhej strane netreba detskú myseľ príliš zahlcovať dospeláckymi informáciami o tom, čo všetko sa môže stať. Takáto komunikácia je pre deti neuchopiteľná a jediné, čo si z nej zapamätajú, je, že sa „niečoho musia báť". A keďže nevedia čoho, často si to spoja napríklad so svojou neschopnosťou alebo zahanbením a nabudúce radšej nebudú skúšať žiadne nové veci.

A čo v situáciách, keď už nejaký strach pociťujeme?

Okrem rozprávania je potrebné vedieť strach aj pomenovať. V prvej osobe – „bojím sa, že ma zajtra vyvolajú v škole" alebo „mám strach z prezentácie v práci". Ak sme sa naučili potláčať väčšinu emócií, nevedomie si z nich často „vyberie" práve strach, ktorý sa kontroluje ťažšie ako iné emócie. Ak často pociťujete strachy a úzkosti, zamyslite sa nad tým, ktoré emócie neviete vyjadrovať. Vedecké štúdie totiž dokazujú, že jasným pomenovaním našich pocitov dochádza „k úľave" aj na fyziologickej úrovni v mozgu.

Môže byť jedným zo spúšťačov strachu aj prehnaný záujem CHRÁNIŤ?

Prehnaná ochrana dieťaťa vyplývajúca zo strachov rodiča, samozrejme, prispieva aj k nezdravým vzorcom strachov u dieťaťa. Či chceme, či nie, to, ako rodičia prežívajú vlastné strachy, má na deti priamy vplyv.

Čo je náročnejšie? Boj so strachom alebo prevencia voči nemu?

Ak sa budeme snažiť so strachom bojovať, ignorovať alebo eliminovať ho, bude buď narastať, alebo sa transformuje do niečoho, čo pre nás nebude prospešné. Môže sa prejaviť v podobe iného strachu, úzkostí, panického ataku, hnevu, agresivity, sebaľútosti alebo sa o slovo prihlási ako žalúdočné ťažkosti či astma. Zodpovedný prístup znamená, že od strachu a svojich pocitov neutekáme, nezatvárame pred nimi oči, ale ich vnímame, pomenúvame a zaoberáme sa nimi.

Strach je súčasťou osobnostného rastu. Posúva nás naozaj dopredu, k cieľu?

Pred neistotou a strachom sa skutočne nedá ujsť. Nikdy nebudeme mať všetko pod kontrolou, preto je najdôležitejšie s obavami a so strachom nebojovať, ale prijímať ich a zaoberať sa nimi. Strach často vyplýva z našej neschopnosti dozrieť a opustiť „bezpečné hniezdo" detstva. Ide len o zamaskovanú pohodlnosť. Vyberáme si rýchle riešenia. Nechceme skúšať nové veci, aby sme nezlyhali alebo neboli sklamaní. Tento zvyk však často tvorí našu agresivitu a strach. Keď sa stretneme s prekážkou, buď zúrime, alebo sa bojíme. Osobnostný rozvoj a napĺňanie nášho potenciálu však takto nefungujú. Musíme prejsť aj nepohodlím, aj strachmi.

Ako sa na strach nefixovať, ale podať si s ním, naopak, ruku?

Veľmi dobrým riešením je jednoducho vykročiť smerom k tomu, z čoho plynú. Urobiť povestný prvý krok, ktorý je väčšinou jasný a zrejmý, aj keď zvyšok cesty a to, kde sa cesta končí, ešte zrejmé nie sú. Namiesto toho, aby sme tak urobili, však mnohokrát trávime čas rozmýšľaním a analýzou, ako sa vyhnúť sklamaniu a nepohode. Niekedy tento prístup zvyknem prirovnávať k tomu, ako sa rozmýšľaním o dvoch tortách snažíme zistiť, ktorá z nich je chutnejšia. Ale bez toho, aby sme torty ochutnali, to dopredu zistiť nevieme!

Je pri strachoch dôležitý nadhľad a možno nevytvárať si domnienky?

Keď sa sami seba spýtame, čoho sa práve teraz bojíme, väčšinou prídeme na to, že to je niečo, čo sa ešte nestalo. Strach je zatiaľ len v našich predstavách a to, čo zaň považujeme, je len mentálny proces predstavovania si situácií, ktoré v danom momente neexistujú. Je dôležité vedieť si uvedomiť, že takýto „autopilot domýšľania obáv a strachov" sa nám môže jednoducho kedykoľvek zapnúť. Mnoho ľudí, ktorí zažili naozajstný strach, napríklad v situáciách ohrozenia života, hovoria, že v danom momente ho ani necítili. Opisujú, že boli len veľmi sústredení a prítomní, nemali čas rozmýšľať a „len otočili volantom" alebo „stúpili na brzdu".

Býva spúšťačom rovnaká alebo podobná situácia či emócia, ktorú sme kedysi v sebe potlačili, keď prvotný strach odznel?

Niečo, čoho sa v súčasnosti človek bojí, môže súvisieť s tým, čo zažil v minulosti, ale nikdy nevieme, či je tam len jeden zážitok alebo desať. V aktuálnom strachu môže byť celá jeho história.

Vyhľadať odborníka je ešte stále hanbou. Dokáže skutočne pomôcť?

Vyjadrovanie emócií aj verbálne navonok, či už sa rozprávame s priateľmi alebo s odborníkom, je ďalším spôsobom, ktorý pomáha k hlbšiemu uvoľneniu a pochopeniu emócií. Odborník, ktorý je na to školený, vie dokonca nielen vypočuť, ale položiť otázky tak, aby sme sa v sebapochopení a sebapoznávaní dostali hlbšie a strachy nielen dočasne uvoľnili, ale ich aj začali liečiť.