

Obsah

Předmluva	9
1. Nejste sami	15
Jsme zranitelní	15
Téma našich obav	16
Cena za svobodu	18
Optimismus a nové pohledy	19
2. Maria a Erik	23
Mariiny noci	23
Erikův temný podtón	25
3. Psychologie obav	29
Strach, úzkost, stres, obavy – co je co?	29
Začarovaný kruh	33
Když utíkáme od srdce k hlavě	34
Nízká odolnost vůči nejistotě	35
Proč se obáváte?	37
Vaše biologie	37
Vaše zkušenosti	38
Duševní aktivita – duševní klid	39
Zlomové situace a překonávání obav	40
Předsudky nás činí zranitelnými	41
Psychická flexibilita a rigidnost	41
Životní pravidla – o tom, co bychom měli	42
O myšlenkovém tenisu	44

Obavy z obav... a obavy z toho, že žádné obavy nemáme . . .	44
Potřeba kontroly – obavy jako falešná příprava na potíže . .	45
Obavy a emoce	46
Proč máme emoce?	47
Funkce emocí	50
Když se kladné a záporné pocity prolínají	51
O základních a odvozených emocích	52
Pocit vlastní hodnoty a sebevědomí	54
Co děláte, když vás sužují obavy?	56
Odvádění pozornosti	56
Vyhýbavé chování	57
Obavy jako nepostradatelný pomocník při řešení problémů a plánování budoucnosti	59
Obavy jako projev empatie a péče	60
Obavy a vztahy	62
Odvaha přestat vyžadovat ujištění od ostatních	62
Odvaha se otevřít	63
4. Biologie obav	67
Obavy a mozek	67
Mozek pátrá po hrozbě	68
Starší mozek vás pohání vpřed	70
Mladší mozek vás drží v šachu... a vytváří obavy	71
O příliš reaktivním mozku	72
Signální substance a hormony	74
Signální substance	74
Hormony	75
Obavy v těle	77
Obavy a stres	78
5. Filozofie obav	83
Filozofie a psychologie – dva sourozenci	84
Existencialismus – o svobodě, volbě a zodpovědnosti	84

Žít autenticky – o touze po jistotách a riskování	86
Strávit život čekáním	88
Vybrat si – zisk a jeho cena	89
O konkurenci	90
Samota – největší zdroj našich obav	92
Lék proti samotě – komunikace	93
Samota a závislost	93
Stud a samota	94
Strach ze smrti	95
Obavy v různých fázích života	96
Pozitivní perspektiva	98
6. Jak zvládat obavy	103
Náhled na život	104
Životní kompas – najděte svůj vlastní směr	104
Mějte život v rovnováze – určete si priority	108
Všímavost	110
Přijetí	117
Změňte perspektivu	120
Pochopení a sebezpečí	123
Otevřete se ostatním – vyjadřujte se jasně	125
Sebepoznání a praktické dovednosti	127
Zmapujte svoje obavy	127
Naučte se lépe snášet nejistotu – pokořte své bezpečnostní hranice	131
Upravte svoje děsivé představy	135
Řešení problémů	139
Využijte k úlevě své tělo a smysly	141
7. Doslov	147

Předmluva

Když mám rozepsanou knihu, okamžitě se to projeví na mém běžném životě. Témata, kterými se právě zabývám, se najednou promítají i do situací, kde bych to vůbec nečekala. Myslím na ně při čištění zubů, když jsem na koncertě nebo stojím v frontě v samoobsluze. Najednou celou svoji existenci vnímám přes filtr daného tématu. Mívá ta paní za kasou někdy obavy – a pokud ano, čeho se týkají? Jak velké obavy má dirigent, který vystupuje na pódiiích po celém světě? Čeho se obávají moji kolegové, přátelé a moje rodina? O obavách, které mají moji klienti, se nemusím dohadovat, hovoříme o nich zcela otevřeně. Při čtení novin se přistihnu, že v článcích a titulcích pátrám po slově „obavy“ nebo po tématech, která obavy vyvolávají. Tím samozřejmě svoje vlastní obavy významně posiluji.

S psaním této knihy jsem začala v neklidné době. Teď, v březnu 2017, dochází v celém západním světě k velké a hluboké proměně hodnot. Hrozí, že rovnost, solidarita a účast, demokracie, právo dětí na ochranu a vše ostatní, co patří k humanistickému přístupu ke světu, bude odsunuto stranou. Nejistota, co se bude dít ve světě, který nás obklopuje, v mnohých z nás vyvolává obavy, někteří dokonce žijí s pocitem, že se blíží zkáza. Právě proto, že obavy mají všichni lidé a že jsou natolik zakotvené v našem běžném dni, mi připadají tak zajímavé.

Když se zamyslím nad svými vlastními obavami, uvědomím si, že mnohem víc než o sebe samotnou se obávám o okolní svět a o budoucnost, která v něm čeká moje děti a vnoučata. Zajímavá je i otázka, jak se moje obavy proměňovaly v průběhu života. Obávám se dnes stejných věcí, jakých jsem se

obávala v minulosti? Obavy v dětství, obavy v dospívání, obavy o kariéru, obavy z rodičovství, obavy ze stárí... A obavy ze smrti – jsou dnes silnější, než když jsem byla mladá? Pamatuji si, že když jsem byla mladá maminka, mívala jsem strach z létání. V té době jsem hodně létala do USA a svoje obavy jsem si vykládala jako evoluční záležitost. V základu mých obav byla snaha chránit své děti: buď doma a zůstaň naživu, tvoje děti tě potřebují. Díkybohu jsem létat nepřestala a můj strach postupně přešel. Různé podoby obav tedy velmi dobře znám a považuji je za zcela přirozenou věc.

Obavy jsou jen jedno z mnoha témat, o kterých jsem zatoužila napsat knihu. Některé z mých knih jsou čistě literaturou faktu a zabývají se psychologií, psychickými onemocněními a psychoterapeutickými metodami. V jiných jsem se věnovala obecnějším tématům – jedná se o knihy na pomezí filozofie a psychologie a vyprávějí o radosti i o tom, jak složité je být člověkem. Tato kniha pojednává o podobných věcech, jen na toto téma tentokrát nahlížím z perspektivy obav. Motivace je stejná – přála bych si, abyste se vy, moji čtenáři, sami o sobě dozvěděli nové věci, abyste své obavy přestali vnímat jako cosi dramatického a abyste si k nim našli nový, konstruktivnější postoj. Pokud čtete knihu kvůli někomu ve vašem okolí, snad mu po přečtení budete schopni pomoci a podpořit ho.

Abychom obavy dokázali skutečně pochopit, musíme se na ně podívat z několika relevantních perspektiv – z psychologické, biologické, filozofické, společenské, globální a individuální. Doufám, že ve vás probudím zvědavost a vy se o obavách budete chtít dovědět ještě více.

Na závěr něco o přebalu původního vydání knihy ve švédštině. Na přední straně je jako symbol síly a zároveň zranitelnosti motýl a já vám vysvětlím proč. Motýl je navzdory své kráse symbolem obav. Když jsme nervózní a něčeho se obáváme, švédsky se říká, že máme „motýly v břiše“. Jako bychom

uvnitř cítili nepříjemný pohyb a třepotání. Motýl ale symbolizuje i sílu – v teorii chaosu existuje pojem „motýlí efekt“. Označuje fenomén, kdy i naprosto minimální změna, k níž dojde v jedné části systému, může mít velký, předem neodhadnutelný dopad někde jinde. Takže i my všichni jsme takoví motýli – cokoliv, ať se to může zdát sebebevýznamnější, může mít někde jinde netušený účinek. Můžeme způsobit rozdíl tím, jakým způsobem přistupujeme k ostatním i k sobě samotným, a tím, že přijmeme svůj díl zodpovědnosti za zdraví naší Země. Motýli jsou ale samozřejmě kvůli své křehkosti snadno zranitelní. I jediné mávnutí křídel, ať už přichází zblízka, nebo z dálky, nás dokáže vyvést z rovnováhy a vyvolat v nás obavy.

Jistěže existují důvody k obavám, ale tuto knihu nepíšu, abych šířila pesimismus. Obavy mohou být toxické, ale i velmi užitečné.

Chtěla bych poděkovat Marii Söderberg, Åse Norrman a Leně Albihn za pomoc a konstruktivní podporu během celého procesu vzniku této knihy. Vy a celé nakladatelství jste kreativní svět, který každý autor tolik potřebuje. Děkuji také Tobě, Åso Nilsonne, za to, že jsi mě ke konci psaní povzbuzovala, abych svůj rukopis dokončila. A děkuji svému manželu Göranovi, svým dětem a svým vnoučatům, že mě různými způsoby podporujete, jak v životě, tak v mojí tvorbě.

Uppsala, březen 2017

Anna Kåver

*Jsme dost dobří?
Jsme milováni?
Má náš život smysl?*

CAROLINE CROOK, emeritní biskupka

... a je náš život bezpečný?

ANNA KÅVER



1.

Nejste sami

Jak jste na tom? Zmocňují se vás často obavy? Pokud ano, věřte, že nejste jediní. Účelem této knihy je poskytnout o obavách více informací, ale zároveň vás motivovat k určité reflexi vašeho okolí i vás samých. Jsem přesvědčená, že čím víc toho víte o sobě a svých vlastních možnostech a omezeních, tím lepší máte předpoklady žít život tak, abyste v něm cítili smysl a harmonii. Mým cílem není poradit vám, jak se máte svých obav zbavit, ale spíše vám pomoci je lépe pochopit. Chtěla bych, abyste na zranitelnost a nejistotu, které jsou nedílnou součástí života, začali pohlížet s optimismem a zvědavostí. Ráda bych vám dodala pocit, že nejste se svým trápením sami, protože lidský život má mnoho aspektů, které sdílíme. Vy i já, my všichni žijeme v realitě, která je pro nás z velké části společná, všichni řešíme podobné problémy. Občas vás může povzbudit už jen vědomí, že v tom opravdu nejste sami.

Jsme zranitelní

Je nabitědno, že obavy jsou neoddelitelnou součástí našeho života. Jinak tomu ani být nemůže. Samotná naše existence, žití, je nanejvýš riskantní projekt s mnoha rizikovými faktory. Náš život je neustále v nebezpečí – ohrozit nás mohou ostatní lidé, divoká zvířata, přírodní katastrofy či nemoci. Seznam hrozeb, kterým musí moderní člověk čelit, je samozřejmě mnohem delší. Jeho součástí nejsou jen hmatatelná a dobře známá

nebezpečí, ale i ta neviditelná, na která si nemůžeme sáhnout a která na nás číhají ve světě internetu.

Takže ano, jsme zranitelní, ale naštěstí jsme zároveň vybavení schopností předvídat, a tím pádem i překonávat to, co nám může ublížit. A s těmito schopnostmi přirozeně souvisí obavy. Umožňují nám soustředit se na to, co a kdy nás může ohrozit a jak se tomu máme vyhnout. Jenže všechno má bohužel svou cenu. Riskujeme, že se „zasekneme“ na nejvyšším stupni bdělosti, i když to často není nutné. V hlavě mnoha lidí neustále bliká varovná kontrolka. Jejich život se pak mění v neustálý boj s potenciálními problémy a hrozbami, ať už jsou imaginární, nebo skutečné. Nicméně platí, že kontrolka valné většiny lidí je aktivní pouze někdy a obavy odezní ve chvíli, kdy pomine nebezpečí.

Téma našich obav

Čeho se vlastně obáváme? – Celé to hezky shrnuje citát v úvodu kapitoly, jehož autorkou je biskupka Caroline Krook. „Jsme dost dobří? Jsme milovaní? Má náš život smysl?“ V jedné panelové debatě Caroline řekla, že tyto otázky si klade v rámci své duševní hygieny. Sama bych ráda přidala čtvrtou otázku: „Připadáme si v bezpečí?“ Všechny tyto otázky v sobě obsahují stejné téma: náš pocit nedostatečnosti a úzkosti, že nedostojíme skutečným i domnělým očekáváním, která na nás život klade. Už jen skutečnost, že je často velmi složité na ně odpovědět, poukazuje na nejistotu, v níž jsme nuceni žít, někdy i celý život. Kdo nám dá odpověď? My sami, nebo ostatní? A jaká jsou kritéria pro kladnou či zápornou odpověď?

V běžném životě se tyto obecné existenciální otázky stávají konkrétnějšími. Obáváme se o své psychické i fyzické zdraví, o to, co budeme jíst, o svou finanční situaci, o to, jak

se nám povede v zaměstnání či jak se daří našim dětem, obáváme se životní prázdnoty, samoty i o vztahy s partnerem a s přáteli. Pro některé je pak největší obavou strach ze smrti. K celkovému pocitu nejistoty a ohrožení mnoha lidí samozřejmě negativně přispívá současný stav světa, jehož součástí jsou války, teror, hlad, nebezpečí jaderného konfliktu, přírodní katastrofy, politický extremismus a ničení životního prostředí.

Obavy jsou tedy lidské, pochopitelné a někdy mohou být i užitečné. Mohou nám však bránit v tom, abychom prožívali život naplno. Jako psycholožka a psychoterapeutka se s různě intenzivními obavami v různých podobách setkávám den co den. Mnoho let jsem pracovala s extrémním emočním utrpením spojeným se ztrátou chuti do života a sebevražednými sklony. Pro všechny klienty, s kterými jsem se v této souvislosti setkala, je odpověď na výše zmiňované otázky jednoznačně záporná.

U většiny klientů jsou obavy samozřejmě součástí jejich psychických potíží. U některých jsou natolik rozsáhlé a omezující, že naplňují kritéria pro psychické onemocnění, odborně nazývané generalizovaná úzkostná porucha (GAD). (K rozdílu mezi GAD a běžnými obavami se ještě vrátím.) Problémy těchto pacientů souvisí spíše než se strachem ze zkázy světa s obavami ze zvládnutí vlastního života a každodenních povinností. Strachy a ztracenost napadly jejich bytí a přistřihly jim křídla. Odtud už je jen kousek k hledání únikových cest a rozptýlení, nejen od budoucnosti, ale také od právě probíhající reality.

Cest, jak uniknout obavám, je mnoho a jsou dobře prozkoušené. Jedna z nich je ještě zvýšit otáčky a prodloužit seznam požadavků, které na sebe klademe. Může to fungovat, aspoň na chvíli, než se člověk definitivně zhroutí. Duševní nepohodu lze tlumit také chemickou cestou, pomocí konzumace

alkoholu a drog. Na seznam aktivit, jejichž nadužívání může přinést úlevu od úzkosti, dále patří například jídlo, extenzivní cvičení, práce či sex.

Zamyslete se na chvíli. Jste dost dobří? Jste milovaní? Cítíte se v bezpečí? Má váš život smysl?

Cena za svobodu

V této knize na úzkost nenahlížím jako na diagnózu, ale jako na zcela přirozenou součást života každého z nás, jako na běžný neklid, tedy něco, co patří k naší existenci, zlepšuje naše duševní schopnosti, pomáhá nám řešit problémy, starat se o sebe navzájem a vyhýbat se nebezpečí, zároveň má ale velký potenciál nás rušit a rozčilovat.

Otázka zní: musí nás naše obavy trápit? Ano, do jisté míry. Přicházíme do života s určitými danými rámci. Existencialisté to nazývají lidskou daností. Je to vše, co nemůžeme sami ovlivnit – rasu, barvu pleti, etnicitu, barvu vlasů, tělo, pohlaví, rodiče či temperament, s kterým jsme se narodili. V životě pak jde o to, jak dobře budeme s těmito předem rozdanými kartami hrát, zda je přijmeme bez ohledu na to, jestli jsou dobré či špatné. I přesto, že jsme s těmito dopředu určenými faktory do života jaksi „vhození“, máme velkou možnost ovlivňovat a formovat jeho výslednou podobu.

Svoboda dávat vlastnímu životu tvar s sebou však přináší lehké zmatení a ochromení vůle. Je to cena, kterou si svoboda vybírá. Jsme nuceni dělat mnoho různých rozhodnutí, ale jak máme vědět, která z nich jsou ta správná, která nám přinesou štěstí a klid? Jakého partnera, jaké zaměstnání a zájmy bychom si měli vybrat? Máme raději žít sami? Kterou stranu máme volit ve volbách? Byt, nebo řadový domek? Krátký, nebo dlouhý sestřih? Budeme vařit bio, nebo ne? Svoboda na nás

klade nároky – abychom činili volby a dokázali žít s nejistotou z jejich následků. A spolu s nejistotou ohledně našich rozhodnutí nutně přicházejí na scénu obavy.

Optimismus a nové pohledy

Při psaní knihy o obavách se samozřejmě není možné úplně vyhnout věcem, které se nám zdají být temné a vyvolávají v nás strach. Budu se však snažit o rovnováhu, chtěla bych, aby vyniklo i všechno dobré a láskyplné. Veškeré úsilí, ať už konané individuálně, nebo celospolečensky, jehož záměrem je učinit náš pobyt na této zemi tak bezpečným a smysluplným, jak to jen jde. V tomto procesu jsou obavy nezbytnou hnací silou. Protože pokud se neznepokojujeme, nemáme potřebu starat se o druhé. Obavy jsou tedy na jednu stranu nebezpečné, ale na stranu druhou můžou být i velmi užitečné.

Zranitelnost člověka a výzvy, kterým musí čelit, byla po celá staletí zásadním námětem nejrůznějších uměleckých děl – objevovala se jako téma v literatuře, hudbě, výtvarném umění, divadle i tanci. Na jevištích byly stále dokola pojednávány velké životní otázky, které rámuji život a smrt. Tyto otázky jsou však hluboce ukotveny také v poli akademickém – v náboženství, filozofii a psychologii. Jednotlivá akademická odvětví nejsou uzavřená a navzájem se prolínají. Téma obav si probereme ze tří akademických hledisek – psychologického, biologického a filozofického. Na závěr čtení vám nabídnu nový pohled, který by vám mohl pomoci, pokud máte pocit, že obavy pohlcují množství vaší životní energie a zabírají vám příliš velkou část všedního dne.

Nejúčinnější způsob, jak pomoci sám sobě, není vůbec složitý – stačí se zamyslet nad tím, jaký máte vztah k vlastní existenci. Žijete skutečně v přítomnosti? Jak jste na tom se schopností přijímat a s odhodláním, pečujete o sebe dostatečně?

Nejdříve musíte zjistit, co je pro vás důležité, a poté se za tím krůček po krůčku vydat. Někdy je nutné ohrožit vlastní potřebu bezpečí a trochu zariskovat, vydat se na neprobádaná území, abyste našli odvahu a zjistili, jak to dopadne. Pokud budete k životu přistupovat uvolněněji a se zvědavostí, náhle uvidíte všechny možnosti, které se vám nabízí. Když si dovolíte omezit kontrolu, získáte větší svobodu, a váš pocit kontroly tím možná paradoxně vzroste. Mnoho věcí v životě vyžaduje kontrolu a plánování, o tom není sporu. Je potřeba zaplatit účty, sehnat dětem hlídání, dokončit včas všechny pracovní úkoly a naplnit ledničku. Snažit se žít bez jakéhokoliv plánování či dlouhodobé vize by s sebou jistě přineslo mnoho problémů. Pokud se ale naučíte o něco lépe nastavovat hranice a zastavit se, když vaše obavy přestávají být užitečné a začínají vás omezovat, začne se vám pravděpodobně dařit lépe. V následujícím textu se dozvíte, jak si zachovat užitečný neklid a zbavit se strachu, který vám škodí. Cestu nám otevřou dva příběhy lidí se sklonem k přílišným obavám.