

AUTORKA NEW YORK TIMES BESTSELLERU TANEC HNEVU

Harriet Lerner, PhD.

# TANEC STRACHU

AKO PREKONAŤ  
NEGATÍVNE EMÓCIE,  
KTORÉ NÁM BRÁNIA  
NAPLNO ROZVINÚŤ  
NAŠU OSOBNOSŤ

HARRIET LERNER

---

---

# TANEC STRACHU

---

---

Ako prekonať  
negatívne emócie,  
ktoré nám bránia naplno  
rozvinúť našu osobnosť



THE DANCE OF FEAR

Copyright © 2004 by Harriet Lerner, Ph.D.

All rights reserved.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Slovak edition © 2018 Eastone Group, a. s.

Translation © 2018 Lucia Parimuchová

Z anglického originálu *The Dance of Fear, Rising Above Anxiety, Fear, and Shame to Be Your Best and Bravest Self*, vydaného vydavateľstvom HarperCollins Publishers v roku 2004, do slovenčiny preložila Lucia Parimuchová.

V roku 2018 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Miroslava Obuchová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-351-7

*Na pamiatku mojej mamy Rose Goldhorovej*

# Obsah

Podakovanie	IX
<b>1</b> Prečo ľudia nemôžu byť ako mačky?	1
<b>2</b> Strach z odmietnutia: <i>Jednodenná liečba</i>	12
<b>3</b> Strach z verejného prejavu? <i>Neskrývajte sa!</i>	22
<b>4</b> Dobrá stránka úzkosti: <i>Ako nás strach a obavy chránia</i>	32
<b>5</b> Problémy vyplývajúce z úzkosti: <i>Škody, ktoré pociť neistoty a strach páchajú na našom myslení a sebaúcte</i>	43
<b>6</b> Prečo sa bojíme zmeny	60
<b>7</b> Úzkosť a strach na pracovisku: <i>Ako ostať pokojný a udržať si čistú hlavu v šíalenom prostredí</i>	75

<b>8</b>	Skrytá moc hanby	97
<b>9</b>	Strach zo zrkadla: <i>Hanba za náš vzhľad a obavy z toho, že sa na nás ostatní pozerajú</i>	116
<b>10</b>	Keď sa všetko rúca: <i>Ako čeliť chorobe a trápeniu</i>	140
<b>11</b>	Odvaha zoči-voči strachu	161
<b>ZÁVER</b>	Všetci sa bojíme	181
	Poznámky	185
	O autorke	189

# Pod'akovanie

Ďakujem svojim drahým priateľom Jeffrey Ann Goudieovej, Marcii Cebulskej, Emily Kofronovej, Joanie Shoemakerovej, Stephanie von Hirschbergovej, Marianne Ault-Riché, Tomovi Averillovi a Stephanie Brysonovej za ich pozorné úpravy, neoceniteľné rozhovory, držanie za ruku, súcit, povzbudzovanie a štedrosť ducha, ktoré mi poskytli počas písania tejto knihy.

Za to isté patrí moja nekonečná láska a vďaka aj môjmu manželovi Stevovi Lernerovi, mojim synom Mattovi Lernerovi a Benovi Lernerovi a mojej neteri Amy Hoferovej. Členov našej skvelej, stále sa rozrastajúcej rodiny nazval môj syn Matt „najväčšími intelektuálmi a najšialenejšími klaunami“. Plne s tým súhlasím a nemám k tomu čo dodať.

Moja manažérka, agentka a blízka priateľka Jo-Lynne Worley vniesla do tohto projektu svoje vynikajúce schopnosti, inteligenciu a oddanosť tak, ako to robí vo všetkom, do čoho sa pustí. Nedá sa slovami vyjadriť, aká som vďačná za to, že sa už viac než desaťročie stará o moju prácu. Novou členkou nášho tímu je Marian Sandmaier, kreatívna editorka, ktorú som objavila vďaka časopisu *The Psychotherapy Networker* a ktorá mi aj na diaľku prejavovala svoju podporu. Za rôzne spôsoby pomoci ďakujem Hazel Brownovej, Ellen Saferovej, Jen Hoferovej, Julie Ciszovej, Yarrowovi Dunhamovi a Mary Fultonovej. Ďakujem aj Mary Ann Clifftovej, ktorá starostlivo zostavila register na konci tejto knihy.

Ďakujem (opäť) ľuďom z vydavateľstva HarperCollins, ktoré už takmer dve desaťročia vydáva moje knihy. Spisovatelia majú zriedkavo šťastie, že sa

im podarí vydržať tak dlho v jednom vydavateľstve. Obzvlášť ďakujem Gail Winstonovej za jej dodatočné a skvelé úpravy a Christine Walshovej, Cathy D. Hemmingovej, Susan Weinbergovej a mnohým ďalším ľuďom z vydavateľstva HarperCollins, ktorých práca udržiavala moje knihy v tlači. Moja vďaka patrí aj Willovi Staehlovi za jeho vynachádzavosť pri tvorbe knižných obálok.

Ďakujem svojim nadšeným čitateľom, klientom na terapii, ktorí sa so mnou od začiatku mojej kariéry delia o svoje príbehy, a nespočetným anonymným osobám, voči ktorým mám intelektuálne a citové dlhy. Veľké objatia posielam Alice Liebermanovej a Susan Krausovej za ich temperamentné, energické priateľstvo a za to, že ma tak vrelo privítali v mojom novom dome v meste Lawrence v štáte Kansas, kam som sa presťahovala počas písania tejto knihy. Nekonečná láska a vďaka patrí aj úžasnej Vonde Lohnessovej, ktorá mi desať rokov pomáhala s organizáciou pracovného života a držala ma nad vodou pred tým, ako sa rozhodla začať nový život v meste Clearwater na Floride, našťastie až po dokončení mojej knihy.

Počas písania tejto knihy zomrela v Cambridgei v štáte Massachusetts moja mama Rose Goldhor. Rose bola tou najmilujúcejšou a najodvážnejšou matkou pre mňa a moju sestru Susan a takisto bola vrelou, úprimnou a štedrou starou mamou mojich synov Matta a Bena. Navždy bude so mnou. Túto knihu chcem venovať jej.



# 1

## Prečo ľudia nemôžu byť ako mačky?

„Strach mi zabránil urobiť už toľko vecí,“ zdôverila sa mi suseda, keď som jej prezradila tému tejto knihy. Potom mi bez ďalších okolkov začala rozprávať o svojej kolegyni Carmen, žene, z ktorej vyžaruje taká rozvážnosť, radosť a pokoj, že všetci sa radi zdržiavajú v jej blízkosti. „Carmen sa *nikdy* nebojí ani necíti žiadne negatívne emócie. *Vždy* si vychutnáva prítomný okamih. Každý deň si užíva *naozaj* naplno.“ Suseda na chvíľu stíchla, aby sa mohla nadýchnuť, a potom vyhlásila: „Urobila by som *čokoľvek*, aby som bola ako Carmen.“

Hovorila tak naliehavo, až v jej hlase bolo takmer počuť kurzívy. Preto som sa zdržala komentárov o tom, že Carmen má zrejme viacero osobností a niektorá z nich možno sedí mlčky v kúte a čelí poriadnemu záchvatu paniky. Povedala som jej iba toto: „Jediné stvorenie, ktoré som poznala a ktoré nikdy nemalo strach a vždy žilo v prítomnom okamihu, bol môj kocúr Felix.“ Kým ešte žil, bol pre mňa rovnakým vzorom, akým bola Carmen pre moju susedu. Vedela som si predstaviť, ako sa cíti.

### FELIX, MÔJ VZOR

Felix bol mojím malým buddhistom, učiteľom toho, ako naplno precítiť každý okamih života. Ak bol v ohrození, prirodzene reagoval spôsobom „boj alebo útek“. Ale bál sa iba vtedy, keď mal na to skutočný dôvod. Keď sme sa ho snažili dostať do prepravky pre mačky, bol znepokojený a rozrušený, lebo

veľmi dobre vedel, že to znamená návštevu u veterinára. Nedovolil však, aby mu hnev, obavy a neustále premýšľanie o nich pokazili inak naozaj dobrý deň.

Spomenula som si na svoju osobnú skúsenosť, keď som ako dieťa mala ísť na prvú injekciu proti alergii. Už dobrý týždeň pred samotnou návštevou lekára som desila samu seba hrôzostrašnými predstavami o obrovských ihlách a strašnej bolesti. Moja mama, ktorá mala na každú príležitosť pripravenú nejakú životnú múdrosť, ma informovala, že: „Zbabelec umrie tisíckrát a vždy inak, odvážny muž iba raz.“ Tento výrok vyslovil jej mladší brat, keď počas druhej svetovej vojny odchádzal do boja.

Ale jej slová mi vôbec nepomohli. Ako im mohlo rozumieť deväťročné dieťa? Nebola som ani odvážna, ani muž. A prečo vôbec mama spomínala smrť? Keď som už bola staršia a moje abstraktné myslenie bolo rozvinutejšie, pochopila som, čo sa ma tým mama snažila naučiť. V podstate ma nabádala, aby som sa správala ako Felix.

Felix žil v prítomnosti. Keď sa hral, tak sa hral. Keď jedol, tak jedol. Keď mal sex, tak mal sex a netrápili ho žiadne pocity strachu, hanby či viny. Keď bol vykastrovaný (jedna z nevýhod toho, že ste domáci miláčik), okamžite a absolútne si zvykol na danú situáciu. Myslím si, že žil podľa motto „Nech sa stane, čo sa má stať“.

Schopnosť naplno prežiť každú chvíľu umožnila Felixovi úplne prijať samého seba. Keď si olizoval srst, nestaral sa o to, či to robí dosť dobre, či mu netrvá prídlho alebo či niektoré časti jeho tela nie sú príliš neatraktívne na to, aby ich ukazoval hosťom, ktorí k nám prišli na večeru. Nemárnil energiu nepokojnými myšlienkami, ako napríklad: „Čo je to so mnou, že neviem svoj čas využiť užitočnejšie a kreatívnejšie?“

Keďže Felixov život neovládal hnev, mohol konať na základe svojej najhlbšej „felixovitosti“. Ak túžil po spoločnosti, vyskočil mi na kolená a vôbec sa nepozastavoval nad tým, či si o ňom budem myslieť, že si vyžaduje veľa pozornosti alebo je odo mňa príliš závislý (obzvlášť v prípade kocúra). S rovnakou sebaistotou mi z kolien zoskočil a odkráčal z miestnosti, keď už mal dosť, a nikdy sa nestrachoval, či si jeho odchod nevezmem osobne a nezraním ma ním. Mohla by som pokračovať aj ďalej, ale myslím, že už je zrejmé, čo sa snažím povedať.

Priatelia, ktorí sa venujú sociobiologickej oblasti, mi povedali, že si Felixov vnútorný citový a duchovný život idealizujem, ale ja s tým nesúhlasím. Netvrďím, že všetky mačky sú ako Felix. Videla som mnoho traumatizovaných mačiek, ktoré sa pri cudzích ľuďoch krčili v kúte alebo sa zúrivo škrabali. Felixa som však pozorovala takmer každý deň počas desiatich rokov, až kým sme ho nenašli mŕtveho na zadnej verande. Som presvedčená, že jednoducho nebolo v jeho povahe zaoberať sa hnevom a hanbou.

### **Zmierme sa s tým, že sme ľudia**

Samozrejme, že ani byť Felixom nebolo ideálne. Nemusel síce prežívať ľudské trápenia, ale takisto nemohol zažiť jedinečné pocity, ktoré majú ľudia napríklad pri čítaní fascinujúcej knihy alebo keď sa zaľúbia. Mohli by sme sa pustiť do debaty, či je lepšie byť mačkou alebo človekom, ale bolo by to zbytočné. Ak čítate túto knihu, nie ste mačka a nikdy sa ňou ani nestanete. A tak budete prežívať nielen pekné dni, ale i celé spektrum bolestivých emócií, ktoré nás robia ľuďmi.

To znamená, že sa budete budiť o tretej ráno, aby ste si prehmatali prsníky, či v nich náhodou nenájdete hrčku. Budete sa báť, že sa vaša dcéra (opäť) vykašľala na odvykaciu kúru od drogovej závislosti, že sa váš partner s vami už nudí, že ak dáte v práci výpoveď, skončíte za pokladňou v supermarkete, že vaša pamäť sa každým dňom zhoršuje a že raz sa možno zbláznite.

Váš zoznam môže vyzerať inak. Nikto nemôže uniknúť z pazúrov úzkosti, strachu a hanby – „veľkej trojky“, ktorá nám všetkým kazí životy. Sú to nezvaní hostia, ktorí sa však môžu stať našimi stálymi spoločníkmi, ak nás zasiahne nejaká tragédia alebo ťažkosť.

### **ŠEŠť JEDNODUCHÝCH KROKOV, AKO PORAZIŤ HNEV A DOSIAHNUŤ DOKONALÉ ŠŤASTIE**

Keď vidím okázalé motivačné knihy plné veľkých a prázdnych sľubov, ježia sa mi chlpy. Oslobodte sa od strachu, zvráťte proces starnutia a pritiahnite húf neuveriteľne sexy a pozorných milencov. Nedávno som prevracala očami nad svojpomocnou príručkou, ktorá hlásala: „Šťastie je dostupné pre všetkých a kedykoľvek bez ohľadu na to, aký ťažký je váš život.“ Pri čítaní takýchto opisov mi napadajú zlomyseľné myšlienky. Napríklad dúfam, že sa

autorovi alebo autorky prihodí nejaké neočakávané nešťastie, ktoré preverí ich teóriu šťastia. Ale keďže v skutočnosti som veľmi milá osoba, takéto nepríjemné myšlienky ma rýchlo opustia. Napriek tomu si myslím, že je arogantné a naozaj nedôveryhodné tvrdiť ľuďom, že môžu zmeniť svoju realitu bez ohľadu na to, v akých hrozných podmienkach žijú, a to len vďaka zopár novým schopnostiam a veselšiemu prístupu.

Samozrejme, každý z nás môže prežívať menej strachu a viac pokoja, lásky a pohody. Určite to stojí za pokus. Meditácia, terapia, priatelia, kreatívna práca, cvičenie, joga, práca v záhrade, zaujímavé rozhovory, čítanie a počúvanie hudby – to je len niekoľko činností, ktoré nám pomôžu viac sa sústrediť a zachovávať si duševné zdravie a zároveň oslabujú zovretie strachu. Praxou môžeme zmeniť aj zaužívané spôsoby myslenia. Nemôžeme zabrániť tomu, aby sa nám v živote stávali zlé veci, ale môžeme prestať úporne premýšľať nad tým, čo sa stalo a čo by sme chceli, aby sa stalo, a viac si vážiť to, čo máme práve teraz. Avšak na zvládanie strachu, utrpenia alebo len obyčajného stresu všedných dní neexistuje žiadny rýchly a zaručený návod.

### POCHOPENIE STRACHU

Strach nemusíme premáhať alebo sa ho snažiť zbaviť, dokonca mu nemusíme ani čeliť. Namiesto toho by sme sa mali snažiť pochopiť, čo je za ním. Pre väčšinu z nás predstavuje strach značku *Stop!* alebo blikajúce červené svetlo, ktoré nás varuje: „Nebezpečenstvo! Nevstupovať!“ Musíme však tento signál dešifrovať a zamyslieť sa nad tým, čo sa nám snaží povedať. Aká je skutočná povaha nebezpečenstva? Ide o minulé alebo prítomné nebezpečenstvo, skutočné alebo vymyslené? Bojíme sa, pretože sa chystáme odvážne vstúpiť na nepreskúmané územie, alebo preto, lebo sa chystáme spraviť niečo hlúpe?

Niekedy, keď nás prepadne strach alebo úzkosť (dlhodobý vnútorný nepokoj, pocit ohrozenia, neistoty či neúspešnosti), sa nás naše podvedomie snaží varovať, že sme naozaj zišli zo správnej cesty. Možno by sme nemali poslať ten nahnevaný e-mail alebo kupovať ten chutný chátrajúci domček na renováciu. Možno by sme sa nemali hrnúť do tejto konkrétnej práce, rozhovoru, výletu, manželstva alebo rozvodu. V takýchto prípadoch môže byť strach múdрым radcom, ktorého by sme mali ctiť a poslúchať.

Keby však bol strach zakaždým skutočným varovným signálom, nikdy by sme nešli k lekárovi, neodvážili sa hovoriť o svojich snoch či neukončili neperspektívny vzťah. Niekedy nastanú chvíle, keď musíme svoj strach potlačiť a konať, aj keď nám srdce bije ako splašené.

Inokedy sa zase musíme snažiť odhaliť skutočnú príčinu svojho strachu, či už v minulosti, alebo prítomnosti, ktorá je možno ukrytá pred naším zrakom. Napríklad úzkosť, ktorá nás zachváti vždy, keď si čo i len pomyslíme na to, že by sme sa mali vzoprieť partnerovi, môže prameniť z dávnej hrôzy, ktorú sme cítili ako deti, keď sme sa mali vzoprieť otcovi. Ak objavíme skutočný pôvod svojho strachu, budeme sa môcť priamo porozprávať s partnerom. Strach je pre nás správou, niekedy nápomocnou, niekedy nie, ktorá nám často poskytuje dôležité informácie o našich presvedčeniach, potrebách a vzťahoch.

Existuje ešte jeden druh strachu, ktorý musíme pochopiť – strach, ktorý ani necítíme (aspoň nie vedome). Ak nevieme čeliť svojej úzkosti a odhaliť jej príčiny, prejavuje sa v našom správaní – útočíme na kolegov, sekírujeme deti alebo pracujeme celý víkend na projekte, ktorý bol hotový už v piatok večer –, a pritom presvedčame sami seba, že naše reakcie sú úplne rozumné a normálne.

Ak trpíme chronickou úzkosťou, môže to viesť k vážnejším dôsledkom, ako napríklad k chamtivosti, bigotnosti, obviňovaniu ostatných, násiliu a iným prejavom krutosti. Keď sa bojíme, naše myšlienky a činy, či už v osobnom živote, alebo na kariérnom fronte, sa nezakladajú na jasnom myslení a zvážení minulosti a budúcnosti, ale sú ovládané strachom, ktorý naplňa naše srdcia. Nielen pre naše dobro, ale aj pre dobro ostatných by sme sa mali naučiť rozoznávať správanie, ktoré je prejavom našej úzkosti a ktoré ju podporuje, a mali by sme dokázať túto úzkosť zvládať tak, aby sme nikomu neublížovali.

### ŽIVOT SO STRACHOM

Niektorí z nás veria, že strach a úzkosť sa nás netýkajú, pretože sa im vyhýbame. Naše životy sa pohybujú iba v úzkych a dobre známych koľajach, kde je všetko jednotvárne a bezpečné. Možno ani netušíme, že sa bojíme úspechu, zlyhania, odmietnutia, kritiky, konfliktov, konkurencie, dôvernosti

alebo dobrodružstva, pretože veľmi zriedka skúšame posunúť hranice svojich schopností a kreativity. Vyhýbame sa riskovaniu a zmene, vďaka čomu sa vyhýbame aj úzkosti. V takom prípade by sme mali byť ochotnejší prežívať *viac* strachu, a to tak, že budeme vyhľadávať nové situácie a žiť svoj život naplno.

Niektorí ľudia (napadá mi napríklad James Bond) sa snažia uniknúť úzkosti a strachu tak, že si neprípúšťajú žiadne emócie. Priznám sa, že takýmto ľuďom niekedy závidím, keďže sa zdá, že nebojácne prekonávajú všetky životné ťažkosti. Avšak uvedomujem si aj to, že takáto „odvaha“ si vyberá svoju daň. Všetky pocity sú súčasťou jedného balíčka, a preto sa nemôžeme vyhýbať tým neprijemným bez toho, aby sme stratili časť svojej ľudskosti. Ak sa nikdy nebojíme, pravdepodobne máme ťažkosti i s prežívaním súcitu, zvedavosti alebo radosti. Strach možno nie je zábavný, ale je znamením, že žijeme naplno.

### **Strach, ktorý spája, strach, ktorý rozdeľuje**

Jedenásty september vniesol do psychiky amerického národa strach. V priebehu nasledujúcich mesiacov som zaplnila dve veľké kartónové škatule: jedna bola plná článkov z časopisov a novín. Písalo sa v nich o tom, ako by sa občania mali vyrovnáť s rastúcimi pocitmi zraniteľnosti, ktoré priniesli teroristické útoky. Druhá bola plná kníh o tom, ako by mali psychoterapeuti pomáhať ľuďom vyrovnáť sa so strachom. Uvedomila som si, že väčšina z týchto rád sa dá využiť v prípade všetkých desivých udalostí a v situáciách, ktoré nám život môže priniesť do cesty. Napríklad:

1. Hovorme o tom, čoho sa bojíme. Hovorme!
2. Hľadajme fakty. Ak ľuďom chýbajú informácie, ich strach sa zväčšuje a fantázia im pracuje naplno.
3. Budme primerane ostražití. Nemusíme sa hanbiť za to, že sa odmietame vystaviť niektorým rizikám.
4. S bodmi 1 až 3 to nepreháňajme.
5. Vyhýbajme sa činnostiam, ktoré v nás strach umocňujú (napríklad vypnime televíziu).

6. Vyhľadávajme činnosti, ktoré nás upokojujú (napríklad po tom, čo vypneme televíziu, môžeme sa ísť prebehnúť alebo si zacvičiť jogu).
7. Myslime na budúcnosť. Hrozné veci sa stávajú, ale aj napriek tomu sa cez ne dá preniesť vďaka láske a nádeji.
8. Spájajme sa a budme v kontakte s inými ľuďmi.

Po udalostiach z jedenásteho septembra sa začalo (určite nie po prvýkrát v histórii) mnoho Američanov, hlavne členov znevýhodnených skupín, cítiť ako potenciálne ciele nenávisťi a brutality. Avšak tieto útoky zjavne neboli len ďalšou z príhod vyvolávajúcich strach. Ich povaha a rozsah spolu s televíznym dokumentovaním ich priebehu minútu po minúte, následnými vojнами a opakujúcimi sa predpoveďami Bieleho domu o ďalších hroziacich teroristických útokoch spôsobili, že národ prežíval hrôzu, akú nikdy predtým nezažil.

Zároveň táto „národná diagnóza“ obáv a smútku podľa slov doktorky Rachel Naomi Remenovej<sup>1</sup> vyvolala v ľuďoch hlbokú spolupatričnosť, pocit, že sme všetci na jednej lodi. V samotnom New Yorku, ale i po celej krajine sa ľudia vyrovnávali s katastrofou spoločne a mali pocit, že ich to zblížilo s priateľmi, rodinou aj s neznámymi. Tí, čo pri útokoch niekoho stratili, cítili, že s nimi súcitia milióny ľudí. Stačí povedať „jedenásty september“ a každý Američan, ale aj hocikto kdekoľvek inde na svete, hneď vie, o čo ide. Všetci počuli o tých obludných zločinoch.

No ak sa niečo strašné stane vám ako jednotlivcovi, o vašom strachu možno nebudete vôbec hovoriť, ostatní vás nevypočujú alebo vám dokonca ani neuveria. Vaši najbližší priatelia a rodina možno tiež nebudú chcieť počuť o tom, čo práve prežívate, alebo vám dajú najavo, že sa o tej udalosti už *vôbec* nechcú baviť. Môžu sa k vám správať, akoby sa príhoda, ktorá vo vás vyvolala strach, nestala, alebo ak sa aj stala, že na ňu reagujete *prehňane*. V dôsledku toho sa môžete cítiť osamelo a odlúčene. Môžete sa hanbiť za svoj úprimný strach a utrpenie a za to, že sa neviete vzchopiť a odhodlane čeliť prekážkam ako hocikto iný. Možno vás bude trápiť, prečo sa to nešťastie prihodilo práve vám alebo či ste spravili niečo zlé a tým ste to privolali. Práve takéto súkromné krízy sú spúšťačmi nielen strachu

a úzkosti, ale aj ostatných „nezvaných hostí“, ako napríklad hanby, osamelosti a depresie.

Individuálne krízy sa líšia od tragédií obrovských rozmerov, pre obe je však typický strach, ktorý nás môže spojiť s ostatnými, ak sa naň naučíme reagovať rozumne. Skôr či neskôr si každý z nás bude musieť prejsť skúškou zraniteľnosti, vďaka ktorej sa naučíme, ako veľmi potrebujeme ostatných ľudí. Nemôžeme sa vyhýbať strachu a utrpeniu, ale môžeme sa s nimi vyrovnávať tak, aby nám pomohli získať pocit spojenia s ostatnými a udržať si duševné zdravie. Strach nás môže naučiť, ako sa správne podieľať na jednej zo základných ľudských činností – na pomáhaní druhým a prijímaní ich pomoci.

### O TEJTO KNIHE

Rozhodla som sa písať o strachu, pretože je mocnou silou ovládajúcou naše každodenné životy – či už nás brzdi v láske a práci, alebo nás dovedie priamo ku katastrofe. Úzkosť, strach a hanba (ku ktorej sa dostaneme neskôr) v skutočnosti stoja za takmer všetkými problémami, pri ktorých ľudia hľadajú – a často nevedia nájsť – pomoc. Hoci kompletný zoznam všetkých problémov ľudí by bol ozaj dlhý, to, čo *spôsobuje* ľudské nešťastie v osobnej aj celospoločenskej oblasti, by sa dalo zhrnúť do troch základných emócií – úzkosť, strach a hanba. Alebo, aby sme boli presnejší, spôsoby, akými *reagujeme* na týchto nezvaných hostí, vytvárajú a podporujú naše trápenie. Najdôležitejšie je preto pochopiť, ako nás tieto emócie ovplyvňujú a ako by sme sa mali ovládať, keď sa ocitneme v ich zajatí.

Keďže v oblasti nevítaných pocitov nie som žiadny nováčik, v nasledujúcich kapitolách sa s vami podelím o osobné príbehy, ale aj o príklady, ktoré som získala počas svojej psychologickkej a terapeutickkej praxe. Táto kniha vám však neposkytne nejaký nový „sedemnásťdenný plán“, ktorý vám pomôže zbaviť sa záchvatov paniky. Takisto nepokrýva tému v celej jej komplexnosti. Existuje množstvo kníh a internetových návodov, ako zvládať celé spektrum problémov súvisiacich s úzkosťou vrátane fóbií, panických porúch a posttraumatických stresových reakcií. Takisto existujú rôzne programy, s podporou alebo bez podpory liekov, ktoré ľuďom pomáhajú prekonať ochromujúci strach z konkrétnych činností, od lietania cez prechádzanie



cez mosty až po vychádzanie z domu. Mnoho kníh sa venuje aj meditačným, vizualizačným a relaxačným technikám, ktoré ľuďom umožňujú kontrolovať dýchanie a svalové napätie či zmeniť zaužívané negativistické vzorce myslenia. Preto sa týmto nebudem zaoberať.

V tejto knihe sa venujem priamo strachu, pričom čitateľovi pomáhám pochopiť túto zložitú emóciu, ktorá môže byť aj prekážkou, aj priateľom. Úzkosť a strach vnímam ako nevyhnutné a zložité emócie, ktoré môžu pochovať naše nádeje aj nabádať k zdravému riskovaniu, ohrozovať naše vzťahy aj ich udržiavať, podporovať v našich životoch predvídateľnosť, ale zároveň nám pripomínať, aký desivý a pulzujúci život je.

Dúfam, že sa mi podarí vás vyprovokovať, poradiť vám a inšpirovať vás k tomu, aby ste strach využívali ako svojho sprievodcu k pozitívnym veciam a naučili sa, aspoň vo väčšine prípadov, dobre a rozumne zvládať úzkosť. Naučíme sa nájsť v sebe odvahu, aby nám strach nebránil hovoriť, konať a žiť podľa našich predstáv. Slovanmi zosnulej poetky Audre Lordeovej<sup>2</sup>: „Keď si trúfnem byť silnou, keď vložím silu do služieb svojej vízie, bude pre mňa stále menej dôležité, či sa bojím.“ A keď vás občas predsa len ovládne strach, dúfam, že vám táto kniha pomôže nájsť viac súcitu voči sebe aj ostatným. A nakoniec dúfam, že sa pri čítaní tejto knihy občas aj zasmejete, lebo ako hovorí moja priateľka Jennifer Berman, bez humoru nie je žiadna zábava.

### Zoči-voči hanbe

Táto kniha sa venuje aj hanbe. Mnoho bežných druhov strachu, ako napríklad strach z odmietnutia, z dôvernosti, zo sociálnych situácií alebo z vystupovania na verejnosti, súvisí s hanbou. Ich základom je strach z toho, že nás ostatní budú vnímať ako nedokonalých, neschopných a nehodných lásky.

Hanba je pre nás taká nepríjemná, že o nej nechceme hovoriť alebo ju zažiť. Kedy ste naposledy hovorili pri večeri o tom, za čo sa hanbíte? Hanba je emócia, o ktorej ľudia hovoria najmenej, pretože sa za hanbu hanbia – či už sa hanbíme za svoje telo, za tínedžera, alebo za to, ako prežívame pri jedle. Hanba nás vedie k životu v tichosti, nečinnosti, klamstve a schovávaní sa. Alebo v snahe vyhnúť sa hanbe ju premeníme na pohrdavosť, aroganciu a túžbu byť

za každú cenu najlepšiu. Môžeme sa naučiť zvládať hanbu lepšie, postaviť sa jej zoči-voči a nedovoliť jej, aby nám bránila dostať zo seba to najlepšie.

### **Strach alebo úzkosť?**

Mnohí z nás vnímajú strach a úzkosť ako dve rozdielne veci. Niekedy je to len záležitosť jazyka, inokedy ich rozlišujeme na základe odlišných fyzických reakcií. Som si istá, že všetci poznáme rozdiely vo vplyve strachu a úzkosti na nervovú sústavu. Pocit zovretia vnútorností, keď nám útočník drží pri hrdle nôž (strach) je iný ako ľahká nevoľnosť, závrat alebo šteklenie v žalúdku, ktoré cítime pred nepríjemným telefonátom (úzkosť). Slovo úzkosť opisuje dlhodobé starosti alebo chronické obavy či napätie, ktorých pôvod nemusíme vôbec poznať.

Môže sa zdať, že strach je niečo väčšie a silnejšie než úzkosť, ale reálne skúsenosti zo života hovoria čosi iné. Keď nám okolo ucha bude bzuchať včela, zažijeme krátky okamih strachu. Ale návaly úzkosti nás prebudia o tretej v noci a už nám nedovolia zaspáť. Hoci na účely tejto knihy nie je dôležité rozlišovať medzi strachom a úzkosťou, ako hlavný termín budem používať iba jeden. Úzkosť, obavy, strach, hrôza – nazvime ich, ako chceme, podstatné je, ako ich zvládame.

V každodenných rozhovoroch nazývame emócie tak, ako nám to je príjemné a v súlade s našou povahou. Pracovala som s klientmi, ktorí nikdy nehovorili o tom, že by sa báli alebo cítili úzkosť. Namiesto toho hovorili: „Som vystresovaný z...“ Pre ľudí, ktorí neznášajú, keď musia odhaliť svoju zraniteľnosť, je slovo „vystresovaný“ len iným názvom pre „absolútne vystrašený“. Druhým extrémom vo vyjadrovaní bola žena, ktorá mi na terapii povedala, že ju „neskutočne desí“, či sa jej dcéra vojde do svadobných šiat. Poznala som ju už dosť dobre na to, aby som vedela, že „neskutočná zdesenosť“ v jej prípade znamená „veľké obavy“.

Je jedno, aké slová používame pri opise svojich emócií – každý sa nerád priznáva k úzkosti, strachu, hanbe alebo iným nepríjemným pocitom. No vyhnúť sa im nedá. Som presvedčená, že čím častejšie si tieto pocity uvedomíme, čím budeme pri nich trpezlivejší a budeme sa o ne viac zaujímať a čím viac budeme vnímať, čo sa nám snažia povedať a pred čím nás chcú ochrániť, tým budú mať nad nami menšiu moc. Len vtedy, keď budeme svoje

emócie chápať ako prekážky a zároveň ako pomocníkov, nie iba ako jednu z týchto dvoch vecí, začneme žiť naplno v súčasnom okamihu a naša budúcnosť bude jasná a plná odvahy, humoru a nádeje.

### Podrobný plán

Tu je podrobný plán toho, čo nás čaká:

V druhej a tretej kapitole sa pozrieme na strach trochu odľahčene a ukážeme si, že strach „z niečoho“ (z odmietnutia a vystupovania na verejnosti) nemusí byť vždy iba vážnou a ťažkou témou. Objavíme skryté výhody, ktoré prináša ochromujúci strach. Vo štvrtej a piatej kapitole si vysvetlíme, ako nás hnev udržiava živých a zdravých a aké škody vie napáchať vo všetkých aspektoch nášho života. V šiestej kapitole odhalíme, prečo sa bojíme zmeny, nových vecí a dobrodružstva – a sú to samé dobré dôvody. Siedma kapitola opisuje úzkosť nielen ako vlastnosť niektorých jedincov, ale aj ako neviditeľnú silu, ktorá hýbe celou spoločnosťou. Ako príklad na opísanie znakov a prejavov úzkostného systému som použila pracovisko (taktiež vám ukážem, ako môžete využiť svoju osobnú úzkosť na zvýšenie produktivity). Ôsma, deväta a desiatka kapitola obsahujú hlbší pohľad na nešťastné spôsoby, akými nás život učí o strachu a hanbe, napríklad o tom, aké to je mať „úplne zlé“ telo alebo sa kompletne zrútiť, hanbiť sa za člena rodiny či za svoje nedokonalé ja. Jedenásta kapitola sa zaoberá skrytými stránkami odvahy a nikdy nekončiacou výzvou hovoriť a konať aj vtedy, keď sa bojíme a prijímame za svoje to, ako vnímajú hanbu ostatní. A to najlepšie nakoniec – v krátkom doslove odhalím šesť tajných, jednoduchých a konkrétnych krokov, ktoré nám môžu zbaviť sa navždy úzkosti, strachu a hanby. Samozrejme, žartujem, ale bolo by pekné, keby to takto fungovalo.

# 2

## Strach z odmietnutia:

### *Jednodenná liečba*

Dá sa vyliečiť za jeden deň? Poviem vám jeden príbeh:

Keď mi jedného dňa zatelefonoval bývalý klient Frank, ktorý vtedy žil v meste Tulsa v štáte Oklahoma, bola som prekvapená. Chystal sa prísť na dvojdňový pracovný seminár do Kansasu a chcel vedieť, či by sme sa mohli stretnúť. Franka som nevidela odvtedy, čo s manželkou Ann u mňa skončili manželskú terapiu. Zdalo sa, že sa im darí dobre, ale Frank mi prezradil, že krátko po presťahovaní do Tulsy Ann ukončila ich manželstvo. Franka to spočiatku zdrvilo, ale teraz už bol v poriadku – „až na jednu vec“.

„V čom je problém?“ spýtala som sa ho.

„Možno je to trauma z rozvodu,“ odvetil Frank, „ale odkedy ma Ann opustila, mám fóbiu z odmietnutia.“ Vysvetlil mi, že odkedy sa mu pred dvomi rokmi rozpadlo manželstvo, nestretával sa so ženami. Síce ho priťahovala kolegyňa Liz, ale už len myšlienka na to, že by ju mal pozvať na večeru, ho ochromovala.

Aj keď Frank použil slová trauma a fóbia, nehrozilo mu ani jedno z toho. Bol jednoducho vydesený. Navrhla som mu, aby si našiel terapeuta bližšie k miestu svojho bydliska, ale Frank mi jasne povedal, že nechce podstúpiť dlhodobú terapiu. Chcel sa so mnou stretnúť len na jednom sedení a využiť moje vedomosti na riešenie konkrétneho problému.