

„Optimisté ignorují varovné signály, takže snadněji vymírají. A já jsem

AŽ ŽIJE STRACH

Jsmo čím dál obezřetnější – na letišti, v metru, na kulturních a sportovních akcích. Hrůza z terorismu obchází celý svět. Navíc nás trápí všelijaké fobie.

Připravila: Táňa Nečadová

Je dnešní strach z terorismu namístě?

Extrémní události štěpí lidi do extrémních skupin. Dnes jedna skupina říká, že když se my budeme usmívat na ně, oni se budou usmívat na nás. Druhá říká: Pozor, s islámem se ještě nikdo nikdy nedomluvil – ani v Africe, ani v Asii, ani v Evropě.

Která z nich je bližší vám?

Držím se zásady, že když se na krokodýla usmívám, je to hezké, ale měli bychom mezi sebou mít pořádnou mříž. Zkrátka být na pozoru. Strach z budoucího vývoje je, myslím, opodstatněný. Ano, nepříjemný, ale může být užitečnější než pštrosí politika.

A co je to vůbec strach?

Velice užitečná emoce, kterou nemáme rádi. Strach nám zachraňuje život. Když si vás vyhlídne medvěd ke svačince, tak mi věřte, že život vám zachrání pouze strach, a ne pocit pohody. Proto na strach nedám dopustit. Kromě toho, na některé lidi sice platí pozitivní motivace, ale na zbytek lidí ne. Ti nefungují jinak než pomocí strachu.

Co si pod tím mám představit?

Přiblížím vám to na fanfaronském období u mužů mezi dvaceti a pětatřiceti roky. Chovají se jako Ivan z Mrazíka a ignorují varovné známky. Ve firmách sice nejvíce rostou, ale taky nejvíce dělají chyby ze zbytečného riskování. V tomhle věku je taky maximum vybudovaných řidičů.

Kdy strach přerůstá v patologický?

Existují i patologické podoby strachu. Těm se říká fobie, například nozofobie – patologický strach z nějaké nemoci. A pak známe ještě vyšší úroveň strachu, a to panickou reakci, která už je téměř nekontrolovatelná. Patologický strach je taky součástí různých jiných chorob, například obsedantně-kompulzivní – strach z bakterií na klíce a následné umývání rukou savem.

Jak strach, nebo dokonce fobii, léčíte?

Strach se dá trochu obušovat a řídit. Fobie nepatří mezi lehce léčitelné poruchy, ale je léčitelná. Strach z lidí, tedy agorafobie, sociální a jiné izolované fobie, například strach z pavouků, se léčí kombinací relaxačních technik a nácvikových metod. Jedna z těch technik je už přibližně sto let stará a má divný název – systematická desenzibilizace.

Jak to funguje?

Představte si, že se někdo bojí mostů. Napřed ho položíme do postele a on si v hlavě vybaví most. U toho mu tluče srdce. To se dělá tak dlouho, až tato reakce vymizí. Potom se s ním jdeme podívat na most zblízka, z několika metrů. A zase mu začne bušit srdce, ale dívá se tak dlouho, dokud bušit nepřestane. Pak se pacient k mostu přibližuje, udělá dva metry, vrátí se, pořád se to takhle mění, až se svého pocitu zbaví úplně. Prostě systematicky se vůči mostům otupí.

Není třeba někdy strach neužitečný i u zdravých lidí?

Ano, kolikrát páchá větší škodu, než kdybychom se nebáli. Například před lety kdosi ubodal devítiletou Aničku. Tady je strach rodičů namístě. Následně ale nikdo neřekl, že každý rok je několik takových dětí, které se ztratí a nenajdou. Celá republika šlela kvůli Aničce. Proč nešlá kvůli jiným

ztraceným dětem? Takže si všimněte, že strach je selektivní. Někdy působí, jindy ne.

Jak se o nich ale mají dozvědět, když se o nich média nezmiňují?

To ano, ale nabízí se i druhá otázka související s Aničkou. Rodiče začali skupovat GPS, aby mohli děti sledovat. Kdyby dítě cestou do školy natrefilo na šílence, který ho unese, tak rodiče můžou nanejvýš sledovat smrt dítěte prstem po mapě, ale stejně s tím nic neudělají. Dítě sledované špionážní technikou je hovadina. A nikdo neřekne, že mnohonásobně víc dětí, než kolik jich zabijou úchylové, zabijou sami rodiče.

Prosím vás, a jak?

Přece tím, že jezdí autem s vlastním dítětem jako šílení. Ale omezovač rychlosti si nikdo nenamontuje. Nebo vy znáte chlapa, který by si ho do auta namontoval? A to vůbec nemluví o poškozování dětí při rozvodech. Prostě dítěti je nejnebezpečnější jeho rodič.

Obavy rostou

V poslední době ke všem běžným stresům přibyla další položka: terorismus. Podle Centra pro výzkum veřejného mínění považují čtyři z pěti dotázaných hrozbu teroristických útoků v Česku za reálnou. V letech 2006 až 2013 brala terorismus za závažnou hrozbu asi polovina lidí, loni téměř 81 procent. Polovina lidí se dnes obává války, přitom v roce 2013 jich bylo pouhých 18 procent. Strach z přílivu uprchlíků za poslední rok vzrostl z 32 na 65 procent. Radikálních náboženských hnutí se bojí 62 procent oslovených, zatímco v roce 2014 jen 47 procent. Polovina respondentů se hrozí cizinců. Dřív se báli těch, kteří přišli z Ruska, Iráku a Íránu, jenže tohle pořadí se změnilo. Nyní vede tzv. Islámský stát s 35 procenty, následuje Sýrie (20) a až třetí je Rusko (17).

dobry psycholog, protoze jsem mirne depresivni,“ rika Jeronym Klimesh.

— A MY S NIM!

PhDr. Mgr. Jeronym Klimesh, Ph.D.

- ✘ Narodil se 3. dubna 1967.
- ✘ Na Karlove univerzite vystudoval vedle psychologie i hydrogeologii a inzenyrskou geologii. Psychologii studoval i na univerzite v Texasu.
- ✘ Zabývá se partnerským a rodinným poradenstvím, církevně-pastorální psychologií a také přednáší.
- ✘ Je ženatý, má tři děti. Vyléčil se z nádorového onemocnění mízních uzlin.
- ✘ Hraje na klavír, varhany a trumpetu.
- ✘ Napsal mimo jiné knihy *Partneři a rozchody*, *Psycholog a jeho svědectví o Kristu*, nedávno mu vyšla publikace *Křesťanství, vztahy a sex*.

Čím konkrétně se při práci s klienty zabýváte?

Dělám smrtáky. Rozpady vztahů – to je samý hrobeček.

Chodí k vám víc mužů, nebo žen?

Ženy převládají. Chodí dřív, než se rozhodnou, že to zabalí, a muži chodí tři měsíce poté, co to žena zabalila. Když muž vidí, že jeho žena začíná chodit k psychologovi, měl by zapomenout na kecy „já problém nemám, problém máš ty“. Když jedete na motorce a přední kolo má problém, tipněte si, za jak dlouho bude mít problém i zadní.

Koukám, že jste poněkud depresivní.

Bohužel depresivní lidé mívají zpravidla realističtější odhad než optimisté. Víte, optimisté ignorují varovné známky, takže snadněji vymírají. Jsem dobrý psycholog, protože jsem mírně depresivní. Vidím věci reálně, bohužel dost černě. A lidé pak za mnou chodí a říkají, měl jste pravdu.

Jak tedy udržet strach pod kontrolou?

Znám radu, která pomáhá: „Nedělejte si starost o zítřek; zítřek bude mít své starosti. Každý den má dost vlastního trápení.“ To řekl Ježíš. Vyřešme si dnešek a zítřek přenechme Bohu. Lidé ale zanedbávají dnešek, takže třeba nejdou na preventivní prohlídku, a zítra se diví. Tohle je návod na existenciální nejistotu, jak ho nabízí křesťanství. Na rovinu, jako psycholog neznám nic lepšího... ✘

