

JAK zvládnout STRACH



Není náhoda, že první náročná emoce, které jsme se společně věnovali v praktickém cvičení v našem kurzu, byl vztek. Je dost možné, že praktické cvičení k němu Vám pomohlo si uvědomit, že **vztek bývá často reakcí na jinou náročnou emoci, a tou je strach**. O strachu jsme hovořili poměrně obsáhle na webináři i v předchozích příspěvcích v kurzu. Pro strach má náš mozek vyvinutý nejstarší svůj mechanismus, **3F reakci** (z angličtiny fight/freeze/flee). Ta je dodnes velmi žádoucí, pokud nám skutečně hrozí nějaké bezprostřední fyzické nebezpečí, jak tomu zpravidla bylo v době, kdy si ji mozek plazů před 500-700 miliony let vytvořil. Dnes je takových situací ovšem velmi málo, proto je vhodné naučit se se strachem pracovat, podobně jako s dalšími náročnými emocemi a **naučit náš mozek jiné, pro nás výhodnější reakce**.

Pokud se strachem nepracujeme na úrovni neokortexu, tj. na úrovni vědomé, ale zůstaneme v amygdale, tak pakliže v první fázi nástupu strachu neproběhne jedna ze tří F reakcí – tj. neutečeme, nepopereme se, nebo se nezmrazíme, amygdala vytáhne z rukávu jinou „**tygří**“ reakci, nejčastěji právě vztek. S touto kombinací já mám bohaté zkušenosti z raného dětství svého syna: okolo věku 4 let, kdy začal objevovat strachy z vnějšího prostředí, často doprovázel vztek jeho veliký vnitřní rozpor z touhy někam jít, něco zažít a něco zkusit a obavy z toho, jaké to bude a co ho tam vlastně čeká. Typicky se dlouho na něco těšil – např. na karneval: vybral si složitou masku, týdny jsme ji sháněli a tvořili, aby byla dokonalá a dle jeho představ (např. papoušek Blu z filmu RIO – u toho jsem se vážně vyskákala) a on až nemohl dospat, jak se těšil. Masku jsme oblékli a dojeli na karneval a těsně před vstupem se začal vztekat, že tam nepůjde. Já byla logicky na mrtvici a on ve 4 letech nebyl schopen vykomunikovat, co se děje. Takto jsem několikrát málem dostala infarkt, než mi – naštěstí – neurovědy nabídly odpověď. On tam samozřejmě strašně moc chtěl jít, ale protože to bylo nové prostředí – byť tam mohli být kamarádi, které znal, vypadali jinak, všechno bylo jiné, byli tam divní lidé, tak zkrátka strach z neznámého převládl, a protože já jsem mu svou přítomností neumožnila 3F reakci (nemohl se někde schovat ani utéct), jeho amygdala vytáhla trumf v podobě záchvatu vzteku.

Vaše děti v pubertě pronásledují jiné strachy, už jsme se s nimi seznámili na webináři, ale princip této reakce zůstává nadále platný – a člověka bude provázet do smrti, pokud si nezvolí, že chce své emoce ovládat, a tedy před nástupem projevu emoce v chování se zkusí ovládnout, nadechnout a získáním času umožnit svému mozku, aby žezlo od amygdaly převzal prefrontální kortex a my jsme zareagovali racionálně. Vzhledem k tomu, že **3F reakce** jsou více jako 500 milionů let staré, jsou samozřejmě daleko více zautomatizované než cokoli jiného, co může náš mozek využít. Proto jsou skutečně **první**, co nám naskakuje, když si strach uvědomíme – a znovu je třeba zopakovat, že je to velmi dobře, protože i dnes jsou situace, kdy nám právě toto historické naprogramování může zachránit život. Proto, máme-li větší zkušenosti se strachem a strach nás v různých životních situacích provází pravidelně, je na místě začít s ním pracovat v této posloupnosti:

1. Cítím strach – nejprve zjišťuji, zda mi hrozí bezprostřední fyzické nebezpečí. Pokud ANO, využívám fyziologické reakce, která automaticky nastává, a za pomoci vyplaveného adrenalinu utíkám, bráním se, bojuji, vytěsňuji se – cokoli, co mě má šanci zachránit.
2. Pakliže zjistím, že mi žádné bezprostřední fyzické nebezpečí nehrozí, potřebuji nejprve zklidnit svoji fyziologickou reakci: na to je nejlepší se hluboce nadechnout a vydechnout, kdy ideálně výdech bude trvat dvakrát tak dlouho, co nádech. Abych toto zvládla zajistit, musím se zaměřit na svůj dech, což je první krok, abych se vyrvala ze spárů tygra – jakmile si např. začnu počítat vteřiny nádechu a výdechu, má tato činnost moji pozornost, a tudíž ji odvádím od strachu. Podpořit se mohu i zvědomením stavu tím, že si nahlas nebo ve své mysli řeknu a klidně několikrát zopakuji, že jsem v bezpečí.

3. Po zklidnění mohu zapojit prefrontální kortex do přemýšlení, jak na situaci nejlépe zareagovat. Emoce projevem v chování neproběhne a já jsem si dala šanci vymyslet něco lepšího, jak daný podnět zpracovat.

Časté strachy, které zažívají naši puberťáci, jsou již od webináře opakované **strachy sociální související poprvé s jejich vlastní identitou**. Typicky je to např. strach:

- ze selhání
- z odmítnutí
- z opuštěnosti
- z citového trápení
- ze zklamání blízkých

Ani jeden z výše uvedených strachů nepřináší bezprostřední nebezpečí ohrožení našeho života či zdraví, a proto jsou 3F reakce k jejich řešení naprosto nevhodné. Tuto skutečnost je třeba si vysvětlit, pochopit a přijmout. Budete-li se bát selhání např. ve škole v předmětu, který je pro Vás těžký: pokud budete chtít před problémem utéct, neutečete. Můžete předstírat bolest břicha před jednou a druhou písemkou a nejít na ni, před třetí můžete jít za školu, ale problém tím stejně nezmizí. Bojíte-li se odmítnutí, můžete reagovat tím, že se nebudete s nikým sbližovat. Tím ale zhoršíte kvalitu svého života, ovšem problém - STRACH - stejně nezmizí. Jakmile tyto zákonitosti pochopíte a přijmete, udělali jste první krok ke šťastnému životu, v němž se postavíte svým strachům a zpracujete je.