

Anselm Grün

Proměň svůj strach

Cesta k nové chuti do života



Edice



e-knihy

Děkujeme Vám za nákup této e-knihy. Jsme rádi, že můžeme touto cestou přinášet dobré zprávy do světa digitálních médií.

Jestliže se Vám podařilo dokument stáhnout z nějakého webu bez placení, tak si jej, prosím, pořídte ještě jednou, férově, na našich webových stránkách <http://www.paulinky.cz/obchod/eknihy>. Může se Vám zdát, že je to zbytečné a že chceme na e-knihách vydělávat. I vydání e-knihy nás něco stojí, zejm. autorská práva, překlad a redakční práci. Vaše platby nám tak umožňují vydávání dalších elektronických titulů.

Nakladatelství Paulínky
www.paulinky.cz

Anselm Grün

Proměň svůj strach

Cesta k nové chuti do života



© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2006

© Nakladatelství PAULÍNKY, 2013

Petrská 9, 110 00 PRAHA 1

Tel.: 222 311 206

E-mail: paulinky@paulinky.cz

www.paulinky.cz

ISBN 978-80-86949-55-0 (Tištěná kniha)

ISBN 978-80-7450-100-5 (PDF)

ISBN 978-80-7450-101-2 (ePUB)

ISBN 978-80-7450-102-9 (Kindle/mobi)

Úvod

O fenoménu strachu byla napsána řada psychologických knih. Už to je znamením, že je toto téma pro mnoho lidí důležité. V poslední době se stále znovu a s větší naléhavostí objevuje také v rozhovorech, které s lidmi vedu. Když jsem se začal strachem intenzivněji zabývat, uvědomil jsem si, že má obrovskou schopnost proměňovat se. Lidé, se kterými jsem hovořil, mi vyprávěli o mnoha svých pokusech se strachem pracovat. Setkával jsem se tak s nejrůznějšími formami strachu. – Lidé se bojí budoucnosti, hrozící nezaměstnanosti, toho, že nebudou moci zvládnout finanční náklady spojené s domácností. Přicházejí však také nezávisle na své momentální ekonomické situaci. Obavy a úzkosti se vracejí stále znovu – ať už se lidé bojí nemoci, stárnutí, opuštěnosti, nebo jde o strach ze zranění a odmítnutí, či o úzkosti ze životního ztroskotání nebo ze smrti. Žijeme ve společnosti, která je majetná jako žádná jiná v historii, ve společnosti, která disponuje dříve nemyšlitelnými technickými možnostmi a ve které existuje řada pojištění proti možným rizikům. A přesto řada lidí v životě cítí nejistotu, mají pocit, že jsou doslova obklíčeni věcmi, kterých je třeba se bát. Strach v lidském životě není ničím novým, je to něco, co lidé znali a řešili odedávna. A přesto se zdá, že dnešní doba a společnost je tímto životním pocitem zvláštním způsobem zasažena. Vliv strachu je tak velký, že psycholog Wolfgang Schmidbauer dokonce mluví o „generaci strachu“.

Pro takovou spoustu strachu existuje určitě řada důvodů, které nejsou podmíněny jen aktuální situací. Po válce trpělo mnoho lidí následným strachem, který zažili v protiletadlových bunkrech a na útěku, protože ho předtím vytěsnili. Válečné úzkosti potlačovali, pokoušeli se věnovat běžným starostem spojeným s přežitím. Mohli bychom také říct, že od svého strachu utíkali k různým aktivitám. Potom však mnoho opuštěných válečných dětí jejich strach dohonil. Vytěsnění je přivedlo k tomu, že jednoduše fungovali a nedbali na své pocity. Dnes tyto potlačené emoce vyplouvají na povrch. Se strachem stoupá potřeba podívat se na vlastní život, mluvit o něm a vyrovnat se s ním.

Ruský spisovatel Daniil Granin popisuje svůj život v autobiografii nazvané *Století strachu*. Má tím názvem na mysli válku a život v totalitním státě. I u lidí, které zkušenost totality nezasáhla tak hluboce nebo nebyla tak dlouhá, mohou mít někdejší zážitky silné následky. Strach, jenž tráčí řadu lidí starší generace, může ve skutečnosti souviset s vytěsněnými úzkostmi z války. Neomezuje se však pouze na tyto věkové kategorie a může mít i nové kořeny. Zatímco po válce jako by vedla cesta stále vzhůru, dnes se zdá, že směřuje dolů, do mlhavého údolí. Neprůhledná budoucnost nás znejistňuje. A řada věcí vyvolává obavy. Ve světě práce je nevlídný tón na denním pořádku. Jedna žena mi nedávno vyprávěla o svém všedním dni v kanceláři. Denně se setkává s nadřízeným, jenž na své podřízené křičí. Takový příklad ukazuje, jak složitě propojeny jsou zdroje celé situace. Ti, kteří strach způsobují, jsou ho sami plní. A tak šíří nejistotu i kolem sebe. Je třeba mít velkou sebedůvěru, abychom se nenechali „nakazit“ takovou atmosférou. Avšak nejen v malém prostoru

individuálního pracovního světa se šíří strachuplné klima. Také prognózy o budoucnosti ze strany politiků a ekonomů nejsou nijak povzbudivé. Organizovaná kriminalita a teroristické sítě nedají mnoha lidem spát: celý svět se proměňuje v temnou scénu posedlou strachem a ohrožením.

Nejedná se o něco zcela neskutečného, řada našich obav je totiž zcela reálných. Jeden z největších strachů krouží kolem naší budoucnosti, nejenom kolem té pracovní. Bojíme se především o své zdraví a o rodinu, o to, zda vztah v manželství vydrží, jestli zůstane rodina pohromadě.

Vedle těchto reálných strachů existují i strachy iracionální – jako třeba když se bojíme svého strachu. Takové úzkosti trápí spoustu lidí. Bojí se, že by je strach mohl ovládnout natolik, že je úplně ochromí a oni nedokážou plně žít svůj život. Čím dál víc lidí sužují návaly panického strachu. Někdo nedokáže vyjít ven z domu, v jiných lidech vzbuzují panickou hrůzu malé prostory. V takových situacích začíná být strach skutečně ohrožující.

Německé slovo *strach* pochází ze slova *tíseň*, *stísněnost*, *úzkost*. Tam, kde je těсно, se začínáme bát. Nejradši bychom utekli. Avšak nejde jen o vnější stísněnost. Ve strachu je stísněné také srdce. Dech se zúží a dýcháme jen povrchně. Nedostáváme do plic téměř žádný vzduch a máme strach, že se udusíme. Tak povrchové dýchání podporuje nejen strach, ale také depresi. Ztrácíme při něm sílu. Už se nemůžeme strachu stavět na odpor. Panika je zesílený strach. Slovo *panika* pochází od řeckého boha lesů a pastýřů – Pana. Ten se dle pověstí znenadání objevoval v podobě kozla a naháněl

lidem hrůzu. Často býval také neviditelný. Proto *panika* znamená nenadálý, nevysvětlitelný děs, který nás zachvátí a jemuž se nemůžeme bránit. Vyděšení lidé prchali před Panem jako vyplašená zvěř. Proto Řekové nazývali bezdůvodný strach *panikos*, tj. „od Pana pocházející“. Mluvíme o panickém strachu a panické hrůze. Zachvátí nás, aniž bychom viděli nebo zažili něco, co by strach mohlo způsobit. Vzniká v nás a způsobuje obavy a úzkost, před kterými se pokoušíme uprchnout. Lidé, kteří trpí fobiemi, třeba strachem z volného prostranství nebo z uzavřených místností, bývají často tímto panickým strachem zaplaveni. Často nás však přepadá jako z čistého nebe. Nedokážeme si vysvětlit, proč nás panika zachvátila. Zažíváme ji jako náhlé zjevení se děsivého zvířete, které nás žene na útěk. Mnozí mluví o tom, že trpí návaly paniky. Zažívají ji jako nepřátelský útok, jemuž se cítí být vystaveni.

Daniil Granin se ve své knize o „století strachu“ odvolává na definici starých Řeků: „Úlek je strach, při kterém nám tuhne krev v žilách. Stud je strach ze ztráty důstojnosti. Chorobná sklíčenost je obava z jednání. Zděšení je obava, která bere řeč. Trýzeň je strach z neurčitého.“¹ Už antičtí Řekové znali tedy mnoho forem strachu. I u nás se projevuje strach v mnoha odstínech. Když se ptáme na jeho funkci, můžeme mluvit o těchto základních podobách: je to strach, který nás rozechvěje. Existují však také strachy, které nás upozorňují na něco důležitého v našem okolí nebo uvnitř nás samých. Tento strach poukazuje na nebezpečí. A existuje rovněž strach, který nás nabádá nepřekročit naši mez.

1 Daniil GRANIN: *Das Jahrhundert der Angst* [Století strachu]. Berlin 1999, s. 6.

Psychologové a filozofové jsou zajedno v tom, že strach není jen špatný. Naopak, je pro lidi nutný. „Je to bezpečnostní systém, který nás varuje před ohrožením,“ říká psycholog Heinrich von Stietencron. Strach nám vždy ukazuje, že se cítíme ohroženi. A stimuluje nás, abychom se chránili. Strach v nás může mobilizovat síly, díky kterým ostražitěji a pozorněji reagujeme na nebezpečí. Ohrožení, které náš strach způsobilo, může být vnější nebo vnitřní. Strach se přitom vztahuje nejen na původce, tedy na to „čeho“ se bojíme, ale také vždy na předmět, tedy „o co“ máme strach. Bojíme se o lidi, které máme rádi? Nebo se strachujeme o sebe, o svůj život, své zdraví, své blaho? V našem strachu se koneckonců skrývá touha žít.

Konečně je strach „výrazem omezenosti a pomíjivosti, ale zároveň je také vyjádřením naděje a touhy“, jak říká filozof Ulrich Hommes. Poukazuje na Franze Kafku, jehož práce se často zabývá tématem strachu. Kafka v něm vidí touhu po životě a lásce. V jednom dopise své snoubence napsal: „Ostatně je tento strach snad nejen strachem, ale také touhou po něčem, co je víc než všechno to, co strach vzbuzuje.“ Tady Kafka zachytil něco velmi důležitého. Proto nejde v této knize jen o to ukázat, jak můžeme strach překonat. Důležité je spíš to, že se učíme se strachem žít. Jakmile se smíříme se svým strachem, změní se. Přetrvává sice i nadále, ale už nás neovládá. Strach k lidem bytostně patří. Beze strachu bychom neměli cit pro správnou míru. Stále bychom se přetěžovali, zatímco on nám ukazuje naše hranice. Proto je důležité brát svůj strach vážně. Ukazuje nám, že tudy nemáme jít dál, protože jinak hrozí, že se zřítíme do propasti.

Strach nám ukazuje naše hranice. V každém z nás je tendence existovat bez hranic. Eugen Drewermann ve svém výkladu hlubinné psychologie vidí v příběhu

stvoření prastaré pokušení člověka být jako Bůh, bez tělesného a psychického omezení. Také psycholog Willi Butollo vidí zásadní vztah mezi tématem strachu a tématem lidských hranic a jejich ztráty: „Když narazíme na hranice vlastních sil, vznikne v našem já obrovský strach, existenciální strach. Když jsou člověku připomínány hranice jeho moci, je to pro tu jeho část, která by se chtěla rovnat Bohu; znamená to existenciální ohrožení.“² Strach má tedy také pozitivní funkci, připomíná nám naše hranice a naši lidskou podstatu. Bez strachu ztrácíme pro tuto podstatu cit a přepínáme své síly. Tak je funkcí strachu strhávat nám fasády a masky a činit nás lidštějšími a současně schopnějšími vývoje.³

Existují ale strachy, které nám život ztěžují. Obavy v nás mohou vzniknout, aniž bychom stáli nad propastí. Zažíváme úzkostné stavy a nedokážeme jim porozumět. Strach nás ochromuje a ohrožuje, protože nemůžeme dál. Všechno se v nás svírá a nevíme, jak reagovat. Takové strachy mohou být ničivé. Jako by nás zavíraly do vězení, z něhož nelze uniknout. Náš život se čím dál víc redukuje. Strach brání životu v plnosti, jakou nám slíbil Ježíš (srov. Jan 10,10). Od takového strachu se chceme osvobodit. Normální cesta osvobození spočívá v tom, že si svůj strach prohlédneme a začneme s ním komunikovat. Pak můžeme rozeznat, co nám chce říct: jestli nás upozorňuje na naše hranice, nebo

2 Willi BUTOLLO: *Die Angst ist eine Kraft. Über die konstruktive Bewältigung von Alltagsängsten* [Strach je síla. O konstruktivním zvládnání běžných strachů]. München 1984, s. 186.

3 Herrad SCHENK: „Altwerden. Lebenskunst für Fortgeschrittene“ [Stárnutí. Umění života pro pokročilé]; *Psychologie heute* [Psychologie dnes] 8/2005, s. 20–27.

na neurotické vzory, které se nám vryly do duše a omezují náš život.

Jestliže je strach větší než reálné ohrožení, poukazuje na neurotické poruchy. Těmi se zabývá terapie. Avšak v této knize nejde o klasickou terapii, ale o spirituální způsob nakládání se strachem. Zásadní jsou zde postupy, které nazývám „Ježíšova terapie strachu“. Když jsem hledal pomoc v Bibli, našel jsem tam různé přístupy, které jsou charakteristické pro každou psychologickou terapii. Zároveň se stále jasněji ukazovalo: biblické texty dokážou náš strach svou silou proměnit. Neignorují ho, naopak nás vyzývají, abychom se naučili ho vnímat, dokázali s ním pracovat a předkládat ho Bohu. Způsob, jakým Ježíš jedná s lidmi plnými obav, jak se jich dotýká, oslovuje je a jak s nimi o jejich strachu a cestě proměny mluví, nám ukazuje Ježíšovu moudrost a jeho citlivý přístup ke každému člověku.

Také někdy zažívám podivný strach. Zvláště v neděli mě přepadají obavy, jestli spolubratr, který má mít kázání, na to nezapomněl. Pak při zvěstování evangelia velmi pozorně poslouchám a přemýšlím, co bych bez přípravy mohl povědět, kdyby tento bratr právě dnes na kázání zapomněl. Plný tohoto strachu jsem dvanáctou neděli v roce pozorně naslouchal čtení z Matoušova evangelia 10,26-33. V tomto evangeliu Ježíš učedníky třikrát vyzývá: „Nebojte se!“ Při poslechu zmíněného čtení mě napadlo, že Ježíš zde na naše obavy odpovídá třemi různými způsoby, a nabízí tak terapii našich nejrůznějších strachů. To mne povzbudilo k tomu, abych se důkladněji podíval, co Písmo k tématu strachu říká a jaká řešení nabízí. Skutečně jsem tam našel zaznamenaných mnoho strachů, které

nás trápí i dnes. Bylo pro mě zajímavé porovnat obavy a úzkosti lidí, které potkával před dvěma tisíci lety Ježíš, s dnešními strachy. Ve světle těchto starých textů jsem je lépe spatřil.

Přestože v této knize vycházím z Bible a jejího zacházení se strachem, neznamená to, že terapeutický přístup nepovažuji za důležitý. Strachy jsou často natolik silné, že vyžadují terapii. Ne každý strach je ale nutné řešit terapeuticky. Bible nám ukazuje spirituální způsoby nakládání se strachem. Tyto duchovní cesty nám pomáhají lépe se vyrovnat s běžnými obavami, které jednoduše k životu patří. Mohou pomoci také při neurotických stavech, jejich cílem však není terapii nahradit, ale terapeutickou léčbu doplnit.

Když jsem pročítal evangelia, uvědomil jsem si, jak dobře Ježíš lidi zná. Fascinovalo mě, jakým způsobem Ježíš reaguje na různé strachy, které vidí. Čtu Bibli samozřejmě vždy i na pozadí svých zkušeností s lidmi, které doprovázím. Proto se neomezují na historické nebo teologické výklady. Snažím se biblické texty vidět také z psychologické perspektivy. To je jistě jen jeden způsob, jak s Bibli zacházet, nechtěl bych jím další způsoby výkladu znehodnotit. Existuje spousta cest, jak se tajemství Bible přiblížit. Při čtení těchto čtyř evangelií jsem nově neobjevil jen Ježíšovu moudrost, ale také moudrost evangelistů. Každý má zjevně jiné zkušenosti se strachem, a proto Ježíše v roli terapeuta popisuje svým zcela osobním způsobem.

Už několik let se mě lidé opakovaně ptají, jestli bych otázku strachů a úzkostí nechtěl zpracovat. Zatím jsem to vždy odmítal. Když jsem se v knihovně podíval na klíčové slovo *strach*, přepadl mě pokaždé znovu

pocit, že k tématu bylo vlastně už všechno řečeno. Že nebudu moci přispět ničím novým. Když jsem pak slyšel Matoušovo evangelium, napadlo mě důkladněji se podívat na Ježíšovu terapii strachu, a to mě přece jen inspirovalo k práci.

Můj přístup k tomuto širokému tématu je jistě omezený. Ale věřím, že právě biblický přístup může mnoha lidem pomoci při práci s jejich strachem. Doufám, že také díky této knize nebudou strachem ochromeni, nýbrž najdou důvěru v Boha, který náš strach proměňuje, a ukazuje nám tak cestu k lidštějšímu a plnějšímu životu.

V následujícím textu bych se chtěl soustředit především na evangelisty Matouše a Lukáše. U obou můžeme pozorovat, že je pro ně téma strachu důležité a že vnímají Ježíše jako vykupitele našich strachů. Toto téma se v Bibli samozřejmě vyskytuje stále znovu. Především v žalmech a u proroků nacházíme velmi podnětná místa. Zabývat se strachem z pohledu celého Písma by však překročilo jak rámeček této knihy, tak mé možnosti. Fascinoval mě především Ježíšův přístup, proto se zcela vědomě omezují právě na něj.