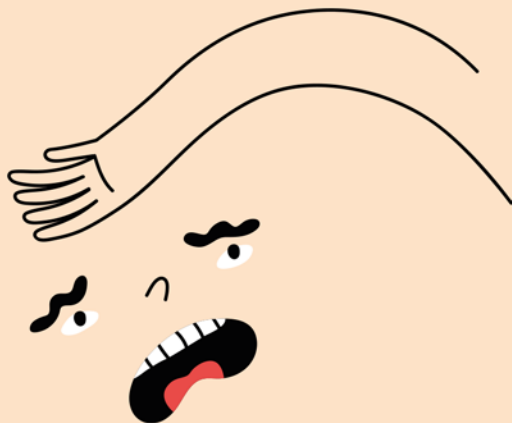




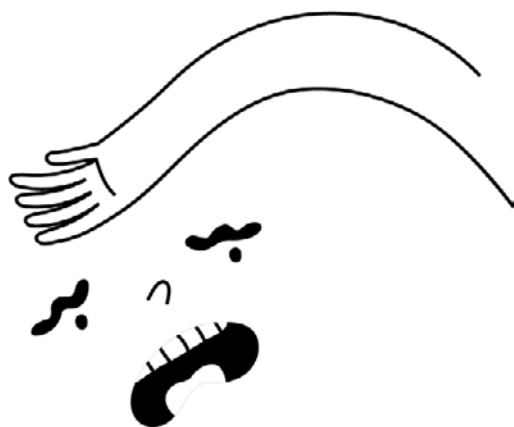
Leon Windscheid



EMOCE NA UZDĚ

Pochopte svůj strach,
hněv i zamilovanost





Leon Windscheid

EMOCE NA UZDĚ

Pochopte svůj strach,
hněv i zamilovanost



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a **použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Dr. Leon Windscheid

Emoce na uzdě

Přeloženo z německého originálu knihy Dr. Leona Windscheida *Besser fühlen*. Original Title: Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit
Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10174. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová
Ilustrace a obrázky v knize Leon Windscheid
Ilustrace na obálce Dedraw Studio / AdobeStock.com, 2025
Počet stran 256
První vydání, Praha 2025
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-8122-3 (ePub)
ISBN 978-80-271-8121-6 (pdf)
ISBN 978-80-271-5695-5 (print)

OBSAH

O AUTOROVÍ	7
CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU	
Proč cítíme	9
MIMINKO A MONSTRUM	
O dobrých stránkách strachu	19
NÁVRAT MOTÝLŮ	
Zamilování až do posledního dne	41
KRÁTKÁ DLOUHÁ CHVÍLE	
Jak zpomalit letící čas	61
MNOHO ODSÍNŮ ČERVENÉ	
Kam s naším vztekem?	79
ŽLUTÁ POLÉVKA PRO MOZEK	
Zpět ke zdravému hladu	101
DVĚ STRANY SOUCITU TSEWA	
Podnětná síla soucitu se sebou samým	123
KORZET, KTERÝ NESEDÍ	
Nespočet cest našeho zármutku	141
PŘETRŽENÁ NIT	
O nové slávě staré ctnosti trpělivosti	161
VÁŠNIVĚ VYHOŘELÝ	
O nebezpečném hledání vášně	181

NA OSMÉ PŘÍČCE JE VŠECHNO V POŘÁDKU

Spokojenost místo honby za štěstím 199

KDO CHCE BÝT ČLOVĚKEM, MUSÍ CÍTIT

Na konec cesty bez konce 225

PODĚKOVÁNÍ 233

DOVĚTEK 235

POZVÁNKA 236

POZNÁMKY 237

O AUTOROVÍ

Dr. Leon Windscheid je německý psycholog, který se narodil v roce 1988. Jeho studie vycházejí z výzkumů vědců z celého světa a vyšly v mnoha mezinárodně uznávaných časopisech. Windscheidova první kniha *Das Geheimnis der Psyche* se stala bestsellerem časopisu *Spiegel*. Je pravidelným hostem různých talk show, jeho podcasty dosahují předních příček poslechovosti a vystupuje na konferencích TED. Jeho články vyšly mimo jiné v časopisech *Spiegel Online*, *Manager Magazin* a *Neon*. Autor žil ve Francii, Španělsku a Turecku a v současné době působí v Německu.



CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU

Proč cítíme



*K tomu, aby člověk jednal moudře,
nestačí pouhý rozum.*

FJODOR MICHAJLOVIČ DOSTOJEVSKIJ

Teprve na druhé světelné křižovatce jsem si uvědomil, že brečím. Právě jsem se vracel z nahrávacího studia, zastavil jsem skútr na křižovatce ve Friedrichshainu a naprosto nečekaně jsem se rozplakal. Toho rána jsem dělal dva hodinové rozhovory pro svůj podcast a oba moji hosté byli v dětství týráni. Jejich výpovědi mnou otřásly a bylo zřejmé, že prožité hrůzy zanechaly na jejich psychice hluboké jizvy. Jako psycholog od sebe očekávám, že v takových situacích zachovám klid. Emoční výbuch by byl neprofesionální, a tak jsem v rámci profesionálního přístupu držel rozhovor a především sám sebe pod kontrolou. Slyšel jsem šokující věci, ale rozhovor jsem vedl klidně a pokládal jsem věcné otázky.

Téměř nikdy nepláču, a už vůbec ne na veřejnosti. Ale když jsem zastavil na křižovatce, nemohl jsem si pomoci. Byl jsem hluboce zasažený, otřesený, smutný, a to vše ze mě najednou vytrysklo. Nejprve jsem byl naprosto zaskočený, protože jsem si předtím zřejmě vůbec neuvědomil, co ve mně tyto rozhovory vyvolaly. Když jsem hned po skončení interview odjížděl ze studia, byl jsem už myšlenkami na další schůzce a rozhovory jsem si odškrtl coby hotovou práci. Teprve když mě zastavila červená na semaforu, moje pocity mě dostihly.

Naší předností je schopnost cítit

Proč člověk cítí? Tato otázka se může zdát zvláštní, protože nám připadá naprosto přirozené, že máme pocity. Jako miminka záříme radostí, když se na nás někdo usměje, jako děti pociťujeme bušení srdce před první prezentací u tabule a jako teenagery námi zmítají nahoru dolů nešťastná láska, zkoušky odvahy a zmatené hledání sebe sama. Jak dospíváme, často se v nás probouzí určitá ctižádostivost. Pak pociťujeme stud, když nesplníme očekávání, která vůči sobě máme my nebo ostatní, stresuje nás tlak, abychom vynikli v práci, ve vztazích a jako rodiče. Ale také nás hluboce dojíímá malá tvářička, která se na nás podívá z kočárku, po sexu s milovaným člověkem nás naplňuje příjemný pocit bezpečí a jsme hrdí, když nás šéf pochválí za dokončení projektu. Bez ohledu na to, kolik je nám let, kde na světě žijeme nebo jakou práci děláme, všichni cítíme, a to z toho prostého důvodu, že pocity jsou evoluční výhodou.

Náš druh existuje už 300 000 let a my ho se skromností lidem vlastní nazýváme *Homo sapiens*, člověk rozumný, což má vyjadřovat, že právě inteligence nás odlišuje od našich prvních předků a všech ostatních živočichů. Neandrtálci totiž nevynalezli kolo, delfíni neumějí číst ani psát a vrány nestaví visuté mosty. Je to však skutečně inteligence, co nás odlišuje?

Když v roce 1996 počítač Deep Blue poprvé porazil v šachu velmistra Garryho Kasparova, byla to celosvětová senzace. Dnes by tomu bylo naopak. Géníus, který dokáže dát počítači mat? To je nepředstavitelné. A výpočetní stroje už nás neporážejí jen ve hrách. Na začátku roku 2020 představila společnost Google umělou inteligenci, která v diagnostice rakoviny prsu předčí i zkušené radiology,¹ finanční toky v hodnotě miliard se díky algoritmům

přesouvají po celém světě ve zlomcích sekundy a automobily, za jejichž volanty jsme kdysi sedali s takovou hrdostí, dnes řídí palubní počítače bezpečněji než my. Už to není racionální myšlení a naše vyšší IQ, co nás činí jedinečnými, protože jsme svými technologiemi předstihli sami sebe.

To, co nás skutečně odlišuje, je naše schopnost cítit. Google sice možná dokáže stanovit přesnou diagnózu, ale den, kdy stroj při oznámení rakoviny prsu pocítí skutečný soucit, je i v našich nejdívočejších fantaziích nepředstavitelně daleko. Naučili jsme auta „myslet“, aby mohla jezdit autonomně, avšak co se cítit týče, není tesla ani o krok dál než volský povoz z doby kamenné.

Člověk dokáže porozumět světu kolem sebe, žít ve společnosti spolu s ostatními a vyznat se sám v sobě, protože má k dispozici obrovské množství pocitů. Přiznání k nevěře, jízda na horské dráze, televizní seriál, slušivý účes, nový tablet nebo křupavá pizza, to vše v nás vyvolává pocity. Cítíme proto, abychom pochopili, co prožíváme. Dokonce i čísla chápeme emocionálně. Kolik je 28 plus 8, to ví člověk i počítač. Ale co 36 znamená? Cítíme se v 36 letech mladí, nebo staří? Jsme příliš lakomí na to, abychom si koupili červené víno za 36 eur? Je půlhodina čekání na nádraží krátká, nebo dlouhá?

Pocity nám umožňují proměňovat svět kolem nás. Jen díky nim můžeme do hlavy přenést to, co nás obklopuje. Náklonnost, důvěra, stud, znechucení, naděje, melancholie, plachost, žárlivost, trpělivost nebo empatie – ne všechny pocity máme rádi, a přesto všechny plní nějaký účel. Pocity nás varují a motivují, jsou sociálním motorem naší společnosti, usměrňují naši pozornost a určují naše chování. Ukotvují zážitky v naší paměti, jsou základem vzta- hů, humoru a tvořivosti, a tedy předpokladem našeho soužití. **Jsou jako rozcestníky, které nám pomáhají najít cestu životem.**

Když jsem se po rozhovorech rozplakal, bylo to jako stopka. Moje pocity mi daly najevo, že jsem to, co jsem vyslechl, přešel příliš rychle a hlava to stále ještě zpracovává. „Váš rozum může být zmatený, ale vaše emoce vám nikdy nelžou,“ napsal americký filmový kritik Roger Ebert. Pocity jsou vždy skutečné, a proto jsou tak důležité. To, co cítíme, je naše realita.

Zatím se ještě snažíme držet krok s chytrými přístroji, ale abychom to zvládli, musíme už teď běhat čím dál tím rychleji, plnit vyšší a vyšší nároky a fungovat stále lépe. Racionálně, přímočaře, bez chyb! Ale tomuto požadavku stojí v cestě právě to, že cítíme. „Neumí ovládat své emoce“ nebo „byla hrozně emotivní“ – tak vyjadřuje kritiku naše společnost orientovaná na výkon, která očekává místo emocí tvrdost. V euforii ze silných stránek umělé inteligence, velkých souborů dat (*big data*), robotiky a automobilů s autopilotem přehlížíme to, co je pro *Homo sapiens* skutečně důležité: lidskost. A ta neexistuje bez pocitů.

Emoce jsou našimi věrnými společníky a provázejí nás dokonce i ve snech. Popírat je je stejně zbytečné jako utíkat před vlastním stínem, a přesto se je lidé ze všech sil snaží potlačit, vytěsnit nebo od nich odvést pozornost nakupováním, jídlem, předváděním se či prací. A tím si škodí.

Proklínáme své rozčilení, které nás zachvátí těsně před tím, než máme přednést prezentaci, nemůžeme spát, protože nám v hlavě víří chaos způsobený stresem a napětím, a nedokážeme odpočívat ze strachu, že něco zmeškáme. Přemýšlíme o tom, zda dostatečně milujeme, a odsuzujeme se, když se cítíme špatně, přestože by se nám za daných okolností mělo vést dobře. Tak to ale být nemusí!

Můžeme se naučit porozumět vlastním pocitům a najít způsoby, jak k nim přistupovat klidněji. **Pokud se nám podaří přijmout své emoce takové, jaké jsou, místo abychom je potlačovali**

nebo odsuzovali, probudí se v nás netušené síly. Nakonec potom dokážeme proměnit své pocity ve velmi silnou stránku a budeme se cítit lépe.

Naše emoce jsou staré jako lidstvo samo, a přesto o nich zatím víme jen velmi málo. Ale naštěstí se to právě začíná měnit.

Deset kapitol, deset odlišných krajin pocitů

Kniha, kterou držíte v ruce, vás provede deseti velmi odlišnými krajinami pocitů. Tato „mapa“ je výsledkem zkušeností, které jsem získal v rámci své psychologické praxe: Jaké jsou lidské pocity ve své podstatě? Co v nás vyvolávají? A jak je můžeme využít ve svůj prospěch? Odpovědi na tyto otázky vás ohromí, fascinují a také změní. Od Singapuru přes Bogotu, Toronto, Los Angeles a New York až po Wageningen, Bochum, Jeruzalém a Teherán – po celém světě se zkoumá, co cítíme a proč. Pro potřeby této knihy jsem shromáždil výstupy z nejnovějších experimentů v oblasti skenování mozku, výsledky úžasných pokusů a poznatky předních současných vědců z výše uvedených měst a mnoha dalších míst.

„Čeho se bojíš?“ Když jsem se nad tím spolu s profesorem Harvardovy univerzity Jeromem Kaganem poprvé zamyslel, zjistil jsem o sobě víc než kdy dřív. „Můžeme být ve vztahu zamilovaní navždy?“ Výzkum na téma lásky, který provedla ve více než 160 kulturách antropoložka Helen Fisherová, mi poskytl zcela nový pohled na tuto otázku. „Proč jsme k sobě mnohem tvrdší než k ostatním?“ Bez pomoci Marka Learyho, profesora psychologie a neurovědy, bych nikdy nepochopil, jak snadné může být chovat se sám k sobě jako k příteli. Všichni tito lidé mi naservírovali to nejpodstatnější ze svého životního díla, abych to mohl předat dál. Podělili se se mnou o svou moudrost a zkušenosti a ukázali mi

triky a metody, které jsou nenáročné, ale přitom mohou mnohé změnit.

Každá kapitola je špičkou ledovce, který je pod hladinou tvořen desítkami studií, vědeckých diskuzí a významných odborných publikací. Zároveň jsem do knihy začlenil svůj vlastní pohled. Když píší o našem obtížném vztahu ke smrti a zármutku nebo o nebezpečí vyhoření způsobeném toxickou vášní k práci, je to osobní.

Brzy si všimnete, že používám velmi široký pojem „pocit“, který zahrnuje jak emoce, tak fyzické vjemy a způsoby, jak vnímáme naše soužití. To nám umožňuje proniknout do exotičtějších oblastí našeho světa pocitů. Proč čas plyne tím rychleji, čím jsme starší? Jak lze přeměnit vztek na energii? Kdy cítíme indický emoční stav *obhimán* a proč by naší psychice prospělo trochu více buddhistického soucitu se sebou samými zvaného *tsewa*? Zejména v jiných kulturách jsem se setkal s pocity, pro které nám někdy chybí slova a jejichž hodnotu snadno přehlízíme.

Naše cesta nás zavede nejen do různých koutů světa, ale také zpátky do minulosti. Co radí rodiče svým dětem, když se ztratí? „Vrať se tam, odkud jsi přišel.“ Mnoho výzev 21. století lze snáze překonat, když si uvědomíme, odkud člověk pochází. Je fascinující pochopit, jak se v dřívějších dobách popisovaly emoce, a vidět, že antičtí filozofové jako stoik Seneca nebo perský myslitel Dúní už před staletími předvídali poznatky moderní vědy a vyjadřovali je jednoduchými slovy. V naší lačnosti po stále novém nedokážeme rozpoznat hodnotu osvědčeného. Pohled zpět je přitom často užitečnější než pohled kupředu. To, co se můžeme z minulosti naučit pro naši budoucnost, je přinejmenším stejně užitečné jako poznatky z Harvardu nebo Silicon Valley.

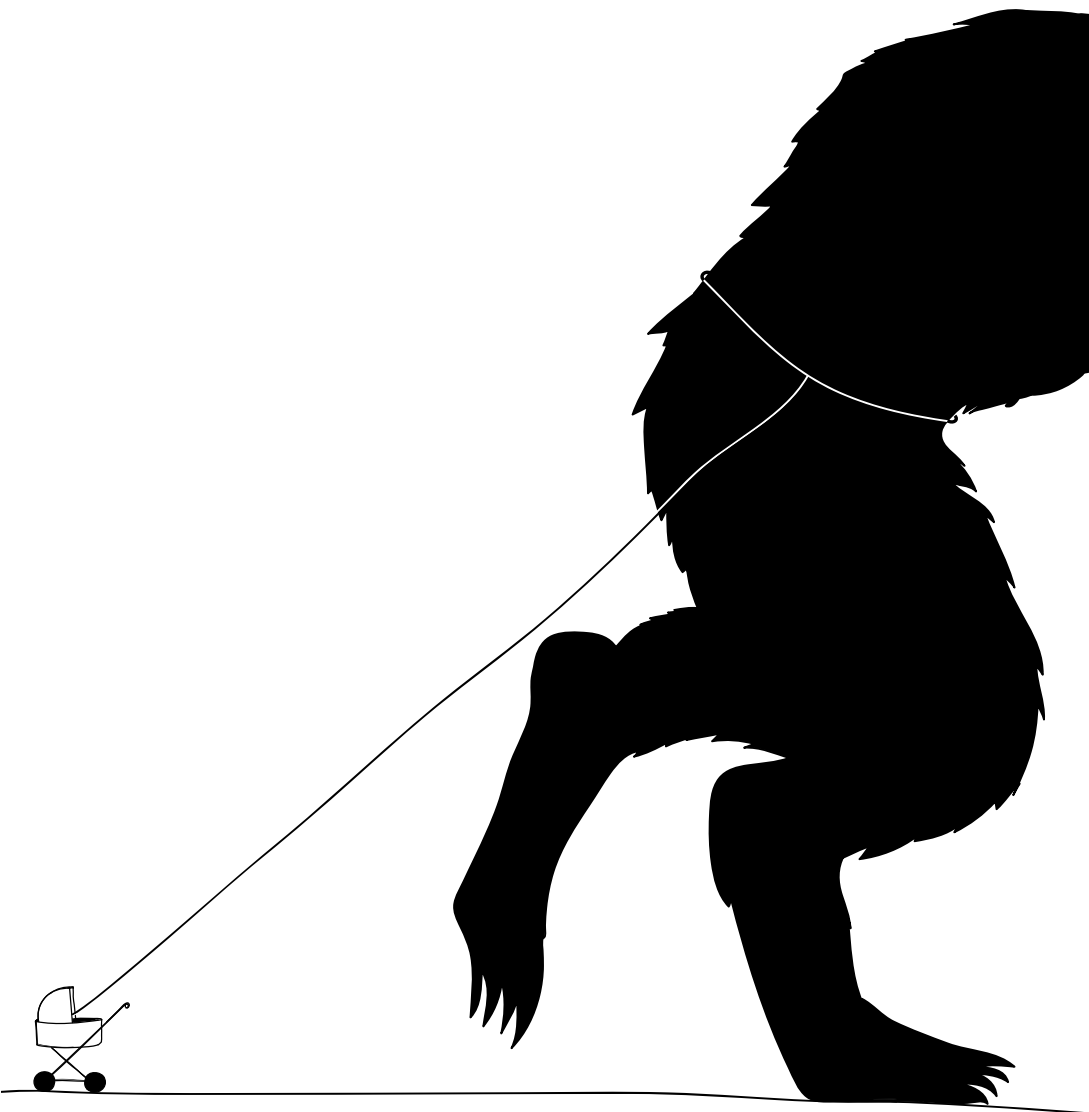
Lidé žijí a cítí velmi odlišně, ale přesto existují vzorce, které nás spojují a které stojí za to znát. Klidný přístup k vlastním pocitům

i pocitům druhých a schopnost lépe porozumět sobě samým a vést šťastný život, to jsou přání, která bych vám rád předal. Nejsou to skromná přání, ale také to není důvod k tomu, abyste na sebe tlačili. Pročítejte tuto knihu s klidem – podněty, které budou mít potenciál ve vás něco vyvolat, vám samy utkví v hlavě a budou tam působit. Vše ostatní můžete bez obav nechat plynout.

Šťastnou cestu!

MIMINKO A MONSTRUM

O dobrých stránkách strachu



*To, čeho se nejvíce bojím,
je strach.*

MICHEL DE MONTAIGNE¹

Ve vědě se někdy velké momenty skrývají v drobnostech. Pro slavného profesora z Harvardu Jeroma Kagana to všechno začalo miminkem č. 19. Psal se rok 1989 a profesor Kagan zorganizoval ve své laboratoři experiment, v němž zkoumal reakce čtyřměsíčních kojenců.² Každé miminko bylo přineseno do místnosti monitorované videem, aniž by mělo oční kontakt se svou maminkou. Najednou se z reproduktoru ozval podivný praskavý zvuk a hlas se zeptal: „Ahoj, miminko, jak se dnes máš?“ Poté byl nad dítě umístěn závěsný kolotoč a jako by to všechno nebylo dost matoucí, vstoupil do místnosti asistent a nakapal dítěti na špičku jazyka trochu citronové šťávy. Po dokončení experimentu se profesor Kagan pustil do vyhodnocování videozáznamů. Prvních osmnáct nahrávek bylo podobných: žvatlající děti, které se zájmem sledují, co se kolem nich děje. Když však Kagan pustil devatenáctou kazetu, objevilo se na obrazovce dítě, které se chovalo zcela jinak.

Miminko č. 19 byla holčička, která zoufale plakala a rozrušeně si pohrávala s ručkama i nožkama. Proč toto dítě reagovalo oproti ostatním tak odlišně? Vždyť mu přece byly předloženy naprosto stejné podněty. Hlas, závěsný kolotoč a citronová šťáva – to vše vzbuzovalo u ostatních dětí zvědavost. Miminko č. 19 naproti tomu

zažívalo čirý strach. Fascinovaný profesor a jeho tým se pustili do analýzy ostatních nahrávek a objevili při tom zvláštní vzorec lidského strachu.

Strach má mnoho tváří

Všichni známe strach. Ten silný a nepříjemný pocit, který se nás zmocní, rozbuší nám srdce, sevře žaludek a rozšíří zorničky. Někdy se však strach vkrádá do našich životů nenápadněji. Tehdy nám v hlavě víří obavy, jsme ve stresu, špatně spíme, jsme neustále napjatí. Když prožíváme strach, jsme nervózní a neklidní a často tento pocit vnímáme v celém těle, od hlavy až k patě, někdy více, jindy méně silně. **A spouštěčů je nespočet** – někdy jsou to každodenní situace, jako například velký pavouk ve sklepě, obtížný rozhovor s nadřízeným nebo blížící se zkouška. Často jsou to ale také globální politické události: v roce 2020 byla největší obavou Němců politika tehdejšího úřadujícího amerického prezidenta. Na dalších příčkách se umístily rostoucí životní náklady, dluhová krize EU, zhoršující se ekonomická situace, přírodní katastrofy a extrémní výkyvy počasí.³

Strach má tedy mnoho tváří, a ne všechny hned rozpoznáme, protože o nich často ani vědomě nepřemýšlíme. Někteří lidé jsou přesvědčeni, že strach už dlouho neměli, jiní se domnívají, že jím trpí jen slaboši. Ale to je omyl. Strach se často skrývá za jinými emocemi, jako jsou vztek nebo nenávisť.

Strach je součástí naší lidské existence, všichni ho v různých podobách zažíváme znovu a znovu. Navzdory své všudypřítomnosti má však špatnou pověst. Je to jistě dáno i tím, že úzkostnou poruchou trpí na této planetě 284 milionů lidí.⁴ Pocit strachu se vymkl jejich kontrole a stal se patologickým stavem. Patří sem

záchvaty paniky, které z ničeho nic udeří velkou silou, sociální nebo specifické fobie jako strach z veřejných míst, výšek, pavouků nebo pozornosti ostatních lidí. Zvláště rozšířená je generalizovaná úzkostná porucha, při níž se lidé ztrácejí v neustálých řetězcích obav a jen stěží zvládají každodenní život. Přibližně každého třetího člověka postihne někdy v životě úzkostná porucha.⁵ Pokud se tak stane, je léčba často vedena nesprávně, protože se léčí pouze přidružené příznaky, jako jsou problémy se spánkem nebo bolesti zad, zatímco úzkostná porucha samotná je přehlížena. Varovné signály se odpojí a porucha se může dále prohlubovat. Pokud se neléčí, stává se často chronickou.

Prastarý vzorec strachu

Většinou by nám pomohlo už jen to, kdybychom strach přestali vnímat jako nepřítel, kdybychom se tomuto pocitu otevřeli a snažili se mu porozumět. Co je to vlastně strach? Jak vzniká? A co nám chce sdělit? Myslíme si, že strach známe, a přesto na tyto otázky nedokážeme odpovědět.

Německy se strach řekne *Angst* a tento výraz pochází ze starohornoněmeckého výrazu *angust*, jehož jazykové kořeny souvisí s úzkostí, tísní a stažeností, což docela výstižně popisuje, co při strachu cítíme. V mozku při tom spolupracují různé oblasti, přičemž zvláštní roli hraje amygdala. Toto jádro velikosti mandle je součástí limbického systému a nachází se v levém i pravém spánkovém laloku. Když se tato oblast v mozku opic odpojí, zvířata téměř nereagují na podněty, které by v nich běžně vyvolávaly strach.⁶ Opice bez amygdaly zůstane klidná, i když má v kleci jedovatého hada.

Amygdala vyhodnocuje informace z vnějšku a funguje především jako emoční zesilovač. Tento **poplašný systém mozku**,

s nímž se za chvíli znovu setkáme u miminka č. 19, reaguje na vnější podněty. Existují studie, které ukazují, že určité podněty v nás vyvolávají strach mimořádně snadno. Studie z roku 2017 například odhalila, že již šestiměsíční kojenci při pohledu na pavouky nebo hady reagují stresem.⁷ Z evolučního hlediska jde o velmi rozumnou reakci, protože jedovatí živočichové představovali pro naše předky velké nebezpečí. A takové obavy v sobě máme zakotvené dodnes, přestože alespoň v našich zeměpisných šířkách už téměř žádná jedovatá zvířata nežijí a děti se hadů bát nemusí.

Na to, čeho se bojíme, mají vliv i **naše zkušenosti, kultura a výchova**. To znamená, že strach se dá naučit! A tedy i podněty, které byly zpočátku považovány za neutrální, nebo dokonce pozitivní, mohou po extrémně negativní zkušenosti vyvolat strach. Ten, kdo zažil obzvlášť nepříjemné ošetření u zubaře, bude mít před další kontrolou strach. A člověk, který vyrostl ve válečné zóně, bude nečekanou hlasitou ránu hodnotit jinak než někdo, kdo žije v oblasti, kde vládne mír. Strach mohou v závislosti na osobních životních zkušenostech každého jednotlivce vyvolávat velmi odlišné podněty. Z toho je zřejmé, jak je tento pocit individuální.

Když nějaký podnět spustí poplašný systém, dá se během několik milisekund do pohybu obrovský proces, který nás zasáhne na třech úrovních. Za prvé reaguje naše tělo. Zvýší se nám krevní tlak, dýcháme mělce a zrychleně a zpomalí se nám trávení, protože veškerou energii musíme věnovat přežití. Naše svaly se napnou, někdy tak silně, že se třeseme po celém těle, a podle toho, k jakému typu patříme, buď strachy zbledneme, nebo zrudneme. Za druhé nám strach nasadí klapky na oči. Naše pozornost se soustředí na hrozbu a vše ostatní přestaneme vnímat. A za třetí strach určuje naše chování. Energie, kterou máme k dispozici, musí někam směřovat a strach určuje, kam to bude. Naši reakcí

může být **boj** nebo **útěk** (*fight or flight*), tedy útěk či ústup do sebeobran. Existuje však ještě třetí možnost, která je často přehlížena: **zamrznutí** (*freeze*). Je to určitá forma ustrnutí v šoku. Jsme ochromeni strachem a v extrémních případech můžeme i omdlít. Stejně jako králík zahnaný do kouta, který už neví kudy kam, a tak dělá mrtvého, můžeme i my lidé strachem ztuhnout. Z evolučního hlediska to není špatná strategie, protože mnoho predátorů reaguje především na pohyb.

Strach je prastarý mechanismus, který nás má chránit.

Pochopíme to, když se vrátíme zpátky v čase a podíváme se do africké stepi do období zhruba před třemi miliony let. Představme si, že se prodíráme travinami a najednou zaslechneme v křoví vedle sebe nějaký šelest. V tu chvíli máme dvě možnosti: Buď náš mozek spustí poplach, protože vyhodnotí podnět v podobě zvuku jako nebezpečný, nebo poplašný systém mlčí a my také. Pokud byl příčinou šelestu neškodný poryv větru, byl by útěk vyvolaný strachem plýtváním energie a naše cenné síly by spotřeboval zbytečně. Naopak lehkomyšlný předpoklad, že hluk byl způsoben pouze poryvem větru, zatímco by dravec už cenil zuby, by znamenal jistou smrt. Kdyby nebylo strachu, naši předci by byli jednoduše sežráni ještě před tím, než by mohli předat své geny. Byli bychom bývali vyhynuli.

Když prastarý vzorec nefunguje

Strach je tedy hluboce zakořeněn v genech *Homo sapiens*. Proto máme v mozku stále ještě uloženo, že je lepší stokrát očekávat nejhorší než jednou narazit na nebezpečí nepřipraveni. Psychologie tomu říká negativní zkreslení.⁸ To, co nám evoluce dala jako životní pojistku, se ve světě bez nebezpečných zvířat, která by na

nás vyskakovala z křoví, stává problémem. V případě pochybností náš mozek totiž interpretuje situaci „špatně“ ve prospěch strachu, aniž by hleděl na fakta. Takže se bojíme v letadle, když máme přednést proslov nebo stojíme u zábradlí na střešní terase, ale naopak nemáme strach při přecházení silnice. Náš mozek nezajímá, že pravděpodobnost, že nás přejede auto, je mnohem větší, než že se s námi zřítí airbus, u řečnického pultu dostaneme infarkt z rozrušení nebo spadneme z věžáku.

Ve velkém měřítku je to ještě absurdnější. Snad nejfatálnější chybnou interpretací strachu v našem mozku je terorismus. Kvůli strachu z terorismu jsou liberální společnosti stále ochotnější nahrazovat svobodu nedůvěrou, bezpečnostními kamerami a tajnými službami lačnicími po datech. Je pravda, že v důsledku terorismu lidé umírají; v roce 2016 to bylo na celém světě 34 871 lidí⁹, většina z nich v krizových oblastech. Ve stejném roce, a to je také fakt, zemřelo 17,9 milionu lidí na kardiovaskulární choroby.¹⁰ Světová zdravotnická organizace se domnívá, že jednou z hlavních příčin těchto chorob je obezita způsobená konzumací potravin obsahujících příliš velké množství tuků a cukrů. Bez nadsázky lze říct, že McDonald's pro nás v západním světě dnes představuje mnohonásobně větší hrozbu než Islámský stát. Tuto statistiku nám mohou pravidelně prezentovat ve večerních zprávách, ale strachu jsou čísla lhostejná. Náš mozek si terorismus vykládá jako velmi děsivý, zatímco televizní reklamou na big mac a nutellu se nechá obalamutit s naprostou samozřejmostí. Bez ohledu na skutečný rozsah určitého nebezpečí platí, že nás děsí tři věci: **neznámé, nekontrolovatelné a neobvyklé**. To vše terorismus obnáší, zatímco big mac nikoliv.

Je také překvapivé, jak rychle se některé naše strachy přizpůsobí. Virus, který neznáme, který nedokážeme kontrolovat a který

je tak výjimečný, že dnem i nocí dominuje titulům novin, vyvolá velký strach. Zpočátku jsme připraveni udělat cokoli, abychom se před ním ochránili. Postupem času však strach opadá, protože si na situaci zvykáme. Krátce po vypuknutí pandemie koronaviru ukázaly průzkumy v Německu, USA a Velké Británii, že zhruba dvě třetiny obyvatel mají z viru velký strach.¹¹ Přestože nebezpečí nebylo zažehnáno a situace se celosvětově spíše zhoršovala, než zlepšovala, v následujících týdnech tato čísla výrazně klesala.

Skutečná nebezpečí naší doby, jako klimatická katastrofa, multirezistentní bakterie, fast food, znečištěné oceány nebo exponenciální šíření virů, jsou pro náš mozek téměř nepochopitelná, protože jsou mnohem abstraktnější než šelma v křoví. A i když nás tak velká nebezpečí děsí, jako jednotlivci jim jen těžko můžeme uniknout bojem, útekem nebo ustrnutím. Prastarý vzorec strachu tu nefunguje.

Se stejným problémem se potýkáme i u některých našich osobních strachů. Na jedné straně pocítujeme obavy při myšlence na blízký vztah a na druhé straně se bojíme, že budeme opuštěni nebo skončíme osamělí. Jak před tím utéct? Proti komu bojovat? A co by přineslo ustrnutí? Nechceme o nic přijít, a dokonce jsme tomuto strachu dali název FOMO (*the fear of missing out* – strach, že o něco přijdeme), ačkoliv se ve skutečnosti obáváme, že bychom museli být sami se sebou. Neustále se udržujeme v pohybu a nikdy úplně nezpomalíme, protože se stydíme, že v porovnání s ostatními pracujeme méně. A tak běžíme a běžíme jako v kolečku pro křečky, které zevnitř vypadá jako kariérní žebřík, po němž zoufale chceme šplhat ze strachu, že bychom jinak nesplnili požadavky, které na sebe klademe my sami nebo je na nás klade naše okolí. Když se nám pak podaří udělat další kariérní krok, šíří nás myšlenka, že nejsme dost dobří a že budeme nakonec

stejně usvědčeni z podvodu. Je to oscilace mezi strachem z toho, že nejsme dost dobří, a strachem ze selhání. A kolik lidí se skrývá za nějakou maskou, protože se bojí, že je ostatní nebudou mít rádi takové, jací skutečně jsou? Navenek se prezentujeme jako silní a sebevědomí, a to jen ze strachu, že by si ostatní mohli uvědomit, jak obrovský strach nás ve skutečnosti tíží.

Vrozený sklon k různé míře úzkosti

Na první pohled je strach v dnešním světě ničivou silou, která způsobuje mnoho utrpení. Ale to je jen polovina pravdy, protože ve strachu se zároveň skrývá velká hodnota. Může být prospěšný, když pochopíme, čím nás příroda obdařila a jak dobře se s ním můžeme naučit zacházet. Co je při tom důležité, můžeme ilustrovat na pokračování příběhu o miminku č. 19.

Profesor Kagan se svým týmem provedl výše popsany experiment se stovkami dalších kojenců a zjistil, že přibližně 20 procent dětí se chová jako miminko č. 19.¹² Nazval je „vysoce reaktivní“ (*high reactives*). Další 40 procent miminek se chová přesně opačně. Na hlas z reproduktoru ani na jiné podněty téměř nereagují, a proto jsou klasifikována jako „málo reaktivní“ (*low reactives*). Zbývající děti nelze jednoznačně zařadit ani do jedné skupiny. Tento objev vyvolal pozdvižení, zejména vzhledem k tomu, že se ve vědeckém světě do té doby vedl dlouhá desetiletí ostrý spor o to, zda se my lidé rodíme jako nepopsaný list a jsme formováni prostředím, nebo na svět přicházíme s určitými vrozenými vzorci.

Profesoru Kaganovi se podařilo prokázat, že se děti zásadně liší v reakci na strach již ve věku čtyř měsíců. Za tak krátkou dobu nemohlo prostředí ještě sehrát nijak významnou roli. Profesor tak objevil **temperament strachu** – vrozený sklon nechat se vyděsit

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Emoce na uzdě*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.