



**VÁCLAV PROKOPIUS, PETR ŠULISTA**

**Tvořivá**

**síla strachu**

TRITON



TRITON  
Praha/Kroměříž

*Václav Prokopius, Petr Šulista*

**TVOŘIVÁ SÍLA STRACHU**





Václav Prokopius, Petr Šulista  
**Tvořivá síla strachu**

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

Autoři:

**Doc. PhDr. Václav Prokopius, CSc.**

**Mgr. Petr Šulista**

Recenzoval:

**doc. PhDr. Jiří Jankovský, PhD.**

Copyright © Václav Prokopius, Petr Šulista, 2007

© TRITON, 2007

Cover photo © Staso, 2007

Cover © Renata Brtnická, 2007

Vydalo Nakladatelství TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10, [www.triton-books.cz](http://www.triton-books.cz)

**ISBN 978-80-7254-982-5**

## **OBSAH**

### **Část první**

<b>Fenomén strachu .....</b>	<b>9</b>
------------------------------	----------

### **Část druhá**

<b>Poznatky a zkušenosti .....</b>	<b>19</b>
<b>Žena z koncentračního tábora .....</b>	<b>27</b>
<b>Svědectví z Pankráce .....</b>	<b>30</b>
<b>Kapři pro wehrmacht .....</b>	<b>57</b>
<b>Smrt krásných srnců .....</b>	<b>59</b>
<b>Můžou tě i zabít .....</b>	<b>62</b>
<b>Člověk a válka .....</b>	<b>63</b>
<b>Opojení uvolněnou energií .....</b>	<b>65</b>
<b>Církev a strach .....</b>	<b>79</b>
<b>Strach o sebe a strach o druhé .....</b>	<b>84</b>
<b>Děvče a kůň .....</b>	<b>88</b>
<b>Bez strachu by to nešlo .....</b>	<b>94</b>
<b>Profese a strach .....</b>	<b>96</b>
<b>Vzpomínka na srpen 1968 .....</b>	<b>100</b>
<b>Strach o místo, postavení, existenci .....</b>	<b>102</b>
<b>Fyzik .....</b>	<b>103</b>
<b>Dar strachu .....</b>	<b>105</b>
<b>Pár slov závěrem .....</b>	<b>114</b>

*„Všichni lidé mají strach. Všichni. Ten, kdo se nebojí,  
není normální, což nemá nic společného s odvahou.“*

*J. P. SARTRE*



## ČÁST PRVNÍ

### FENOMÉN STRACHU

DOC. PHDR. VÁCLAV PROKOPIUS, CSC.

Strach vzniká v situacích, které jsou pro jedince významné. Na vzniklé situace jedinec reaguje určitými změnami jednání a chování, a strachová reakce – strach je součástí vztahu subjektu a objektu. Při tomto vztahu se mohou objevit zvláštní odpovědi (mnohdy veliké intenzity), které označujeme jako strach. Toto pojetí chápe strach jako jistý druh psychogenních reakcí, které vznikají během života jedince a jejichž zdrojem bývá složitý život, plný napětí, nebezpečí, rizik a mezních situací. Reakce na uvedené problémy života mohou jedinci přinášet jednak výhody, připravenost na složité konfliktní a zátěžové situace, mobilizaci duševních a fyzických sil a prostředků, adekvátnost odpovědi a řešení problému, na druhé straně odpovědi na složité a ohrožující situace mohou být nevhodné, neúčelné, kontraproduktivní, nepřiměřené a ve svém důsledku ohrožující zdraví a bezpečnost jedince. Při studiu psychogenních – strachových reakcí nepochybně krystalizují dvě základní kategorie těchto reakcí. První

kategorie shrnuje reakce, jako jsou např. útlum, odevzdanost situaci až apatie, a druhou nadměrná aktivita, neklid, hyperaktivita, panika, únik, útěk, pobíhání, neúčelné pohyby.

Na intenzitu strachových reakcí má nepochybně vliv řada faktorů. Některé mají spíše charakter související s psychickým stavem osobnosti (emoční stabilita, napětí, obavy, emoční labilita), jiné souvisí s fyzickou kondicí (oslabení po nemoci, nespavost, únava, vyčerpání apod.) Psychogenní reakce se u jedinců projevují velice individuálně a někdy zcela opačně. Jsou známé případy, kdy strachová reakce vyvolává u jedince zčervenání, u jiného zblednutí, stažení a oslabení některých fyziologických a metabolických pochodů, v jiných případech můžeme pozorovat nevolnost, průjmové stavy apod. Uvedené změny patří do kategorie somatických změn. Podobně mohou být zcela odlišné i reakce v psychické oblasti. U řady lidí vyvolává strach úzkost, deprese, útlum, v extrémních situacích až ztrátu vědomí, v odlišných případech pak nepřiměřené reakce neúčelného pobíhání, křečovitých pohybů, hyperaktivity, afektu zlosti, křiku a nesmyslné agresivity. Uvedené strachové reakce mají velice významný dopad na celé sociální prostředí, kde jedinec žije, ale především silně ovlivňují zdraví a v mezních případech i celý život konkrétního člověka.

Budeme-li studovat strachovou reakci, která se projeví jako odpověď na silný podnět, který je významný pro život člověka, dojdeme k závěru, že reálně celý proces začíná jistým spouštěcím mechanismem, kterým je úlek. Uvedenou reakci chápeme jako odpověď, která se prosadila v evoluci jako obranná reakce na podněty, které ohrožují jedince na životě nebo mu přinášejí fyzické

nebo psychické trauma. Při této reakci člověk mobilizuje vnitřní energii, aktivizuje nervovou soustavu a připravuje celý organismus na příslušnou odpověď, která může eliminovat ohrožující faktory. Úlek má přesné časové omezení a končí v momentu, kdy je zaznamenán vědomím.

Od úleku se liší strach. Strach chápeme jako stav, který je doprovázen tísní a určitými fyziologickými změnami organismu. Někdy jsou změny při dostatečně silném podnětu i viditelné. U některých jedinců můžeme pozorovat zblednutí, vnitřní napětí přecházející do třesu, chvění (tremoru), v opačném případě můžeme pozorovat zčervenání kůže, popř. červené skvrny na partiích krčních a obličejových.

Chceme-li zdůraznit, že strach je především psychický stav, pak fyziologické změny u člověka do značné míry odrážejí psychické projevy strachu. Psychické procesy jako projev strachové reakce silně ovlivňují chování a jednání jedince. Člověk, determinován snahou o zachování své existence, neakceptuje mnohdy společensky vštěpované způsoby, nerespektuje zvyky a výchovou utvrzované postupy a sebezáchova a užitečnost zcela determinuje jeho chování a jednání. Uvedené psychické reakce, které doprovázejí strach, nejenže neberou v úvahu společensky významné priority, ale většinou je nelze ani racionálně zdůvodnit.

Zde se nabízí učinit závěr, že strach je vrozený obranný mechanismus, který je vlastní všem živým organismům včetně člověka. Při jeho studiu se nám potvrzuje, že je určen již v rovině instinktivní, jako instinkt sebezáchovy. V přírodě je skutečně možné najít mnoho dokladů, že toto stanovisko je správné. U člověka, kterého chápeme jako bytost biosociální, se nám jeví tento feno-

mén o mnoho komplikovanější a strukturovanější. Je zřejmé, že pud sebezáchovy zde má také své pevné místo. Někteří autoři, vedeni snahou ubránit se naturalistickému pohledu, nahrazují pojem pud sebezáchovy pojmem potřeby sebezáchovy. Náš přístup zdůrazňuje strukturovanost obsahu problému strachu a při zachování kontinuity strachových reakcí u živých organismů chápe strach člověka jako něco kvalitativně odlišného, co emerguje do podoby, která je vlastní právě jen člověku jako bytosti biosociální.

Rozmanité strachové reakce pak mají základ v sociální podstatě určitého člověka a projevují se jako nejrůznější reakce na situace ohrožení a podněty z vnějšího prostředí. Různí lidé reagují na nebezpečné situace různě. Uvedená různost se projevuje nejen v odlišnostech reakce na stejný podnět, ale také v úrovni intenzity reakce konkrétního člověka. Zde se vytváří prostor, abychom připustili, že u člověka vzniká šance, kterou neznáme u jiných živých organismů. Člověk se v důsledku cíleného vedení, výchovy a společenské zkušenosti učí zvládat strachové situace. Stává se proti strachu relativně odolnější a určitými metodami činnosti a tréninkem v zátěžových situacích dokáže silně ovlivňovat intenzitu, délku trvání a hloubku strachové reakce. Trénink a intenzivní příprava lidí dává i reálné šance, aby lidé byli proti strachu odolnější a aby snáze a bez psychických rizik zvládali zátěžové situace. Faktory vzdělání, výchovy a zkušenosti nám umožňují, abychom strukturovali fenomén strachu. Jiné postavení mají situace, kdy je člověk tlačěn do role pasivního pozorovatele bez šance situaci ovlivnit. Sem bychom mohli zařadit např. problém globálního oteplení, rozšíření populace na Zemi, zbraně hro-