

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 nemyslitelnými 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