

Strach V ZDRAVEJ FORME NÁS chráni

NEBOJTE SA HOVORIŤ O TOM, ŽE CÍTITE STRACH. KEĎ SI STRACH Z ČOHOKOL'VEK POMENUJETE, ZAČNETE HO VNÍMAŤ A BUDETE SA NÍM ZAOBERAŤ, NEBUDE VAŠÍM PÁNOM. A O TO IDE, AK MÁTE BYŤ SPOKOJNOU ŽENOU.

Text: **Michaela Krivdová**
Foto: **Lenka Imrichová**
Vizáž: **Lubica Krajňáková**
Produkcia: **Veronika Podhorová**

Je strach jeden z hlavných problémov súčasnosti?

Dnes je trendom byť tak trochu „robotom“. Tlačí sa na výkon, chceme byť perfektní a dokonalí, mať všetko pod kontrolou či byť „nad vecou“. Často máme predstavu, že stabilný človek emócie nevyjadruje. Nechceme robiť chyby, sme so sebou nespokojní, kritizujeme sa alebo si nepriznávame problémy – tak sme oveľa viac náchylní na to, aby nás strach začal časom viac ovládať. „Veľké strachy“ totiž nevznikajú zo dňa na deň a veľmi často sú už len následkom dlhodobého potlačania emócií.

Hovoríte o nevyjadrovaní alebo nezdravom vyjadrovaní emócií. Čo si pod tým máme predstaviť?

Emočné zdravie je ešte stále dosť podceňovaná téma. Z hľadiska prevencie vážnejších psychických

problémov by to však mala byť dôležitá oblasť nášho života. O emóciách máme často skreslené alebo povrchné názory, aj pri výchove detí. Stretávame sa s tým, že chlapci by nemali plakať či dievčatá sa hnevať. Matky chcú, aby deti zažívali len pozitívne emócie, aj keď pre tvorbu silného ja je určitá úroveň nepohody a ťažkostí dôležitá. Iné matky zase dovoľia deťom voľne vyjadrovať všetky emócie, aj sa „hádzat' o zem“ na verejnosti, čo je zase opačný extrém. Dieťa sa takto nenaučí správne pristupovať k emóciám a keď im nerozumie, začne ich potláčať a vytesňovať zo života. Určitá miera negatívnych emócií a aj strachu je však žiaduca. Strach vo forme zdravého rešpektu a obozretnosti nás neparalyzuje, ale chráni.

Bojíme sa od malička?

Deti nevedia, že sa treba niečoho báť. Sú tu a teraz a robia „pokusy“,

aby zistili, ako svet funguje a čo je pre ne bezpečné. V ideálnom stave na začiatku detstva funguje emócia strachu bez domýšľania. Čisto ako fyziologická reakcia organizmu tak, ako bola „vymyslená prírodou“ na to, aby nám zabezpečila prežitie. Väčšinu strachov si vytvoríme práve spôsobom domýšľania a „nesprávneho“ spájania strachu s tým, čo sme prežili. Deje sa to automaticky a špeciálne vtedy, keď rodičia dostatočne nepodporujú sebavedomie a schopnosti detí. Mnohokrát je to však začarovaný kruh a odraz toho, že oni sami takúto podporu nedostali od svojich rodičov.

Vedia rodičia už v útlom veku dieťaťa ovplyvniť, či bude v živote so strachmi bojovať?

Určite áno. Najdôležitejší je prvý rok, keď sa vytvára pocit bezpečia a istoty. Ten získavame od matky tým, že uspokojuje naše telesné aj

