



Mária Marinicová
Warsaw Management University
Warsaw, Poland

Strach z pohľadu vied o človeku / *Fear in terms of science on humans*

Abstract

Fear is one of the factors that is most life threatening. It causes psychogenic illness, producing tension in the mind and in addition, distorting a person's morals. The ambition of this paper is to outline the evolutionary processes that throughout the history of the human race have influenced the development of human thought, feeling, effect, and therefore fear as well. It further describes fear not just as genetic information, but also as information mediated by the social community and groups, as a phenomenon influenced by cultural environment.

Key words: Fear, psychology, evolutionary processes, evolutionary psychology, social psychology.

ÚVOD

Strach patrí neodmysliteľne k našej pozemskej existencii, je jedným z faktorov ľudského života, sprevádza nás od narodenia vždy v obmieňajúcich sa podobách. Keď premýšľame o tom, čo sa deje vo svete, v spoločnosti, v ktorej žijeme a ktorej sme súčasťou, čoraz častejšie prichádzame k záveru, že spoločnosť je paralyzovaná obavami a strachom. Mnohé inštitúcie v našej spoločnosti, do ktorých ľudský rod po celé generácie vkladal svoju dôveru, pretože mu dokázali sprostredkovať určitý počet bezpečia, sa dnes otriasajú v základoch. Padajú istoty politické, sociálne, kultúrne i inštitucionálne.

Úpadok súčasnej kresťanskej spoločnosti spôsobuje u mnohých upadanie na duchu, pochybnosti a strach. Mnohé inštitúcie, dokonca aj sama cirkev, nám už dnes nedokážu sprostredkovať pocit bezpečia, na ktorý sme si zvykli a ktorý častokrát je pre nás aj útechou. Možno sme si aj tak trochu zvykli nepreberať osobnú zodpovednosť, presúvať ju na niekoho iného, spohodlneli sme, už sa nám nechce bojovať za dobré veci, zostali sme pasívni. Strach tak prechádza svetom, ktorý viac dôveroval viditeľným veciam, ako tým neviditeľným a viac sa spoliehal

na všetky vonkajšie prejavy viery, na to všetko, čo charakterizovalo a reprezentovalo kresťanskú kultúru. Tak je v našom strachu postupne obnažovaná naivita a infantilnosť našej viery, sme konfrontovaní s mnohými novými otázkami súvisiacimi so zmyslom nášho života, existenčnými otázkami, otázkami viery. Neistotu našej spoločnosti môžeme vnímať aj ako šancu na nové prehodnotenie zmyslu nášho života a prebrať na seba novú zodpovednosť.

1. POJEM STRACHU V ANTROPOLÓGII A EVOLUČNEJ PSYCHOLÓGII

Je vedecky nespochybniteľné, že aj ľudská psychika je výsledkom evolučných procesov. Avšak sporné zostáva aj naďalej, do akej miery bolo myslenie a cítenie človeka evolučne ovplyvnené. Východiskovým bodom skúmania modernej evolučnej psychológie je pozorovanie, že mnohé aktuálne formy správania sa moderného človeka sa odchyľujú od primárnej línie, v ktorej ide len o zachovanie života a o zabezpečenie reprodukcie rodu, ba naopak účinkujú proti nim. Ako príklad by nám mohlo poslúžiť aj pozorovanie že z hľadiska prežitia by pre nás mal byť strach pred autami alebo rýchlovlakmi zmysluplnejší, ako strach pred jedovatými plazmi alebo pavúkmi. Predsa majú ľudia skôr strach pred pavúkmi ako pred autami. Pozorovanie podobného druhu nám sprostredkovávajú dojem, že ľudské správanie, potreby a pocity sa neriadia len záujmom prežitia (Wittchen, Hoyer, 2006, s. 124).

Strach je vrodenný obranný mechanizmus, ktorý je typický pre všetky živé organizmy, človeka nevynímajúc. Z pohľadu vied o človeku a jeho vývoji, je strach definovaný ako konanie alebo aj subjektívny zážitok, ktorým človek akýmsi spôsobom predvída neúspech činnosti, možnosť svojho zlyhania, čo by v neposlednom rade znamenalo, že si rovnako vedomý aj svojej vlastnej konečnosti a smrti. Tieto vedomé, či nevedomé podnety sa takýmto spôsobom stávajú motívmi strachu. Skutočnosť, že pocit strachu vedome, či nevedome vzniká, je aj geneticky zakódovaná. Je určený už v inštinktívnej vrstve človeka ako nástroj inštinktu sebazáchovy. Z pohľadu evolúcie je človek v prvej línii determinovaný snahou o zachovanie svojej existencie. Toto prežívanie strachu sa odohráva v prvom rade na úrovni pudovej, sú to psychické procesy spojené s prežívaním strachu o vlastnú existenciu, silne ovplyvnené strachom o zachovanie vlastného života, prežitie svojho rodu, zaobstarávanie obživy, či súvisiace s obranou životného priestoru. Človek v snahe o zachovanie svojej existencie mnohokrát ignoruje spoločensky uznávané normy, zákony či zvyky. Prežitie sa stáva prioritou a psychické reakcie možno v tomto ohľade sa môžu častokrát javiť aj ako iracionálne.

„Zdá sa, že fenomén strachu sa vzťahuje ku všetkému životu. Je to atribút organizovanej živej hmoty a u človeka získava mimoriadny význam. Chceme ukázať, že sa nejedná o fenomén ľudskej psychiky, ale o spoločensko-historický jav omnoho širšieho obsahu. Zaiste možno aj experimentálne dokázať, že strach, obavy, stres a ďalšie prejavy, ktoré rôznou intenzitou naplňujú obsah tohto fenoménu, sú zakódované i u nižších živých organizmov, než je človek. Zvíra sa zo strachu nedá ovládať, zastrašiť, prípadne i vychovať“ (Prokopius, Šulista, 2007, s. 15).

Na úrovni inštinktov má teda strach nezastupiteľné miesto. Bez tohto druhu strachu by živočíšna ríša aj ľudský rod už v skorších vývojových štádiách dávno podľahli zániku. Od počiatku života človeka hrá strach veľmi významnú úlohu vo všetkých situáciách ohrozenia, v ktorých človek reaguje rôznymi spôsobmi - počnúc jednoduchým pocitom nepohody, cez obavy, až po záchvaty panického strachu. Biologická funkcia tejto emócie spočíva v tom, že zvyšuje našu celkovú pripravenosť a mobilizuje k primeranému správaniu. Vopred nás vnútorne nastavuje na potenciálne možné situácie, hroziace nebezpečenstvám a týmto iniciuje príslušné mechanizmy.

Každému z nás je fenomén strachu dôverne známy. Normálne, zdravé prežívanie strachu je na rozdiel od iracionálnych foriem strachu esenciálny a evolučne zakotvený afekt. Strach ako životne dôležitá funkcia – spĺňa mnoho dôležitých úloh, medzi iným dokáže zalarmovať našu pozornosť v ohrozujúcich situáciách a aktivuje naše zmysly. Naše telo zmobilizuje v priebehu niekoľkých sekúnd k najvyšším možným výkonom, čo nám umožňuje v prípade ohrozenia okamžite adekvátne zareagovať, zaútočiť alebo uniknúť. Je to pozoruhodné, že v akýchto živote ohrozujúcich situáciách reagujeme inštinktívne primerane svojim schopnostiam (Wittchen, Hoyer, 2006, s 124).

2. POHĽAD SOCIÁLNEJ PSYCHOLÓGIE

Evolučná psychológia označuje strach ako zmysluplný, osvedčený a prežitiu slúžiaci psychický mechanizmus, ktorý sa vyvíjal od pradávnych dôb, ktorý je jednak zachytený v genetickom dedičstve ľudského rodu a jednak ovplyvňovaný sociálnym spoločenstvom a skupinou, do ktorej sa človek narodí a v ktorej žije, teda sociálne sprostredkovaný a ovplyvňovaný kultúrou. Veľmi výstižne popísal historický vývoj strachu v ľudskej spoločnosti známy český psychológ : „ Strach existuje nezávisle na kultúre a stupni vývoja národa alebo jednotlivca. Menia sa len objekty strachu, to, čo práve strach vyvoláva, a na druhej strane prostriedky a opatrenia, ktoré prežívame, aby sme proti nemu bojovali. Dnes už nemáme strach z hromu a blesku, zatmenie slnka je pre nás zaujímavým prírodným úkazom a nie zážitkom plným úzkosti, pretože vieme, že neznamená definitívne zničenie tohto telesa ani blížiaci sa koniec sveta. Ale poznáme obavy, ktoré predchádzajúce generácie nepoznali – máme napríklad strach z baktérií, hrozivých chorôb, dopravných nehôd, zo staroby, osamelosti. Metódy boja so strachom sa vôbec nezmenili. Len na miesto obetí a magických kúzel dnes nastúpili moderné strach zastierajúce farmaceutické prostriedky“ (Prokopius, Šulista, 2007, s. 20).

Medzi ďalšie úkazy súvisiace s prežívaním strachu patria aj akési kolektívne vyvinuté strachy, ktoré sú samozrejme veľmi ťažko predvídateľné a odôvodniteľné. Sú podmienené komplexnou dynamikou síl v spoločnosti a ovplyvňujú aj momentálnu náladu vládnucu v danej spoločnosti. Na počiatku dejín kolektívneho strachu môžeme pozorovať strach pred prírodnými živlami ako ohňom, bleskom, víchricou, silným dažďom, dravým zvierateľom či tmou. V staroveku a stredoveku boli zdrojom kolektívneho strachu morové epidémie, vojny, hlad, povstania, ale možno tu zaradiť aj cirkvou sprostredkované a živené strachy pred čarodejnica-

mi, židmi či luteránmi, Satanom a očistom, ktoré sú podnes zdrojom rôznych povier (Brierhoff, 2006, s. 412-419). Samozrejme všetky tieto podnety vnímame dodnes, no už sa v takomto rozmere nestávajú kolektívne vnímaným zdrojom strachu, ktorý by ohrozoval existenciu ľudstva a jednotlivca.

Ako jeden z ďalších fenoménov masovej psychológie poznáme panické prepuknutie strachu v dave, zvlášť v uzavretých priestoroch, čo by znamenalo, že strach aj je doslova v určitých podmienkach nákazlivý (Brudermann, 2010). V tomto prípade znamená, že kontakt s osobou, osobami, u ktorých sú badateľné výrazné symptómy strachu, môže viesť k „nakazeniu sa“ u osoby stabilnej, ktorá predtým žiaden strach nepocitovala. Emocionálne „nakazenie sa“ možno badať aj u ostatných druhov emócií.

Najaktuálnejšie poznatky experimentálnej psychológie hovoria o tom, ako dochádza k sprostredkovaniu strachu v rámci užšej sociálnej skupiny, napríklad už medzi matkou a dieťaťom. Často s emócie vzťahujú nie na objekty, ale na ľudí. Jedna zo štúdií dokázala, že správanie matiek k cudzím ľuďom sa bezprostredne prenáša na ich deti a správanie detí k týmto osobám. Matky, ktoré sa podieľali na tomto výskume neboli zvlášť bojazlivé, ani neisté v sociálnych kontaktoch. Špeciálne pre túto štúdiu boli však natrénované, aby sociálnu fóbiu predstierali, vyhýbali sa očnému kontaktu, boli odmerané a dávali vyhýbavé odpovede. Deti, ktoré toto správanie pozorovali, boli v kontakte s cudzími osobami bojazlivé, vyhýbali sa priameho pohľadu, otáčali sa na matku a boli neisté (Rosnay a kol. 2006). Z tejto štúdie možno vyvodiť záver, že emócie, a teda aj strach, sú nám od útleho veku rôznym spôsobom sprostredkované a týmto spôsobom nás dlhodobo ovplyvňujú.

3. PSYCHOFYZIOLOGICKÝ PROCES

Strach je rovnako biologicky určeným varovným signálom, rovnako ako je ním bolesť, horúčka, ktorý zaisťuje prežitie človeka a ľudstva. Strach zasahuje celého človeka, predstavuje rovnako duševnú, intelektuálnu, ako aj telesnú stiesnenosť. Aj etymologicky je tento pojem odvodený od somatických prejavov, ako je stiahnuté hrdlo, pocit úzkosti a ťažoby na prsiach. K prežívaniu strachu neodmysliteľne patria aj jeho somatické prejavy, ako je búšenie srdca, potiace sa či studené ruky, bledá tvár, triaška, podlamujúce sa kolená, či ťažkosti s dýchaním. Strach ďalej spôsobuje nepríjemné subjektívne pocity napätia, vzrušenia, búšenia srdca, svalového napätia, pocity sucha v ústach, stiahnutého žalúdka, nevoľnosti, zúfalstva, únik moču, pocity podráždenosti, agresivity, výbuchy plaču, chuť utiecť, ukryť sa a iné (Bösel, 2006, s. 128).

U človeka sú najvýraznejšie vyvinuté únikové mechanizmy, ktoré počas evolúcie ľudskej psychiky najvýznamnejšie slúžili prežitiu. Existenčne dôležitá bola schopnosť dostať sa čo najrýchlejšie spod dosahu nebezpečenstva, kto zaváhal, často zaplatil vlastným životom. V dnešnej dobe sú zdrojom strachu nové nebezpečenstvá, ktoré nás, na rozdiel od predchádzajúcich dôb, podnecujú správať sa premyslene a snažiť sa varovné signály analyzovať skôr, ako pred nimi unikajú.

Strach ako psychofyziologický proces je spúšťaný mozgovo-nervovými aktivitami, ktorých centrom je limbický systém – systém mozgových štruktúr v okrajovej oblasti medzi veľkým mozgom a mozgovým kmeňom, ktorý je v spojení s ďalšími regiónmi centrálnej i periférnej nervovej sústavy, čím vzniká systém aktivujúci strach. Spúšťačom prežívania emócie strachu v prvej línii zostáva genetická informácia (Bösel, 2006, s. 78). Zároveň je strach časovo neohraničený a nepredvídateľný a nanajvýš subjektívny fenomén. Problematika presnej definície a presnej diagnostiky spočíva predovšetkým v charaktere tohto fenoménu, rovnako ako aj v individuálnej schopnosti popísať prežívané a vnímané a toto subjektívne prežívanie dokázať ďalej zdieľať a pokúsiť sa ho aj odôvodniť.

Analytické spávanie sa ľuďom s poruchami strachu chýba. V nebezpečných situáciách, ktoré by mali zalarmovať všetky únikové a obranné mechanizmy, je práve naopak, kognitívny systém takýchto ľudí paralyzovaný. To má za následok dezorientované správanie, celá pozornosť je sústredená na iracionálne signály strachu, reálne vnímanie je obmedzené a je skoro nemožné správať sa v takejto situácii vhodne. Intenzita prežívania emócie strachu, rovnako ako prežívanie radosť či smútku závisí od individuálnej emocionálnej výbavy človeka, jeho temperamentu.

4. GENETICKÝ ASPEKT

Spúšťačom prežívania emócie strachu v prvej línii zostáva genetická informácia. Najaktuálnejšie poznatky v oblasti genetiky objasňujú jednu z možných príčin vzniku strachu a riešenie pre jedincov trpiacich patologickým strachom, ktorý sa stáva zdrojom utrpenia v ich každodennom živote. Už viac ako 50 rokov je známe, že strach má svoje príčiny v dedičnosti. Rodičia, deti a súrodenci jedincov trpiacich patologickým strachom majú šesťkrát vyššie riziko ochorieť na podobné ochorenie, ako zvyšok ostatného obyvateľstva. V súčasnosti sa skúmajú gény, ktorých mutácie sa podieľajú na vzniku fóbií, záchvatov paniky či sociálnych fóbií a signifikantne môžu napomôcť správnej diagnostike a následne vhodnej terapii.

Strach je vnímaný aj ako významný a zmysluplný afekt, ktorý nás chráni pred nebezpečenstvom a umožňuje nám aj na neho primerane reagovať. Každý človek nesie v sebe aj špecifické genetické informácie, ktoré ho predurčujú k určitému spôsobu prežívania týchto zapamätaných traumatických zážitkov a taktiež rozhodujú aj o tom, v akej forme ďalej existujú. Strach je z veľkej časti naučený a súvisí aj s traumatickými udalosťami, ktoré od počiatku sprevádzali náš život. Tie, ktoré boli prežité bezprostredne po narodení a v detstve, majú na nás zásadný vplyv aj v našom neskoršom živote.

Strach možno prežívať vedome, ale môže pôsobiť aj v nevedomých vrstvách ľudskej bytosti – môže byť niečo, čomu dokonale v danej situácii porozumíme, rovnako sa môže prejaviť ako nepochopiteľný afekt. Prežité nebezpečenstvá sa vrývali tak hlboko do našej pamäte, až sa vyvinul geneticky zakotvený variant mozgového receptora, ktorý sa stará o produkciu noradrenalínu a prispieva k tomu, že si vieme okamžite živo spomenúť na emocionálne silné reakcie, ktoré

sme v priebehu života prežili. Tento receptor je rovnako zodpovedný, že znova prežívame aj situácie, ktoré nám spôsobujú vnútorné trápenie a vďaka nemu sa rovnako živo dokážeme vrátiť aj k traumatizujúcim skúsenostiam – teda je zodpovedný aj za postraumatické poruchy (Sator, Morschitzky, 2002, s. 172, 178).

Náš strach závisí aj od nášho okolia, je prenášaný z rodičov na deti. Rovnako ako je strach prenášaný aj v jednom štáte, kultúrnom či náboženskom kontexte i v rámci iných sociálnych zoskupení. Strach sa takýmto spôsobom stáva aj poväčšine negatívnou zručnosťou, pretože vo všeobecnosti majú ľudia sklon nechať sa ovplyvňovať správaním iných ľudí, či dokonca preberať ich správanie. Tento kultúrno-špecifický strach je vo veľkej miere ovplyvňovaný aj mediálnymi prostriedkami. V dnešnej modernej dobe môže nadobúdať masové rozmery.

Vedy skúmajúce emócie, ako je napríklad neurobiológia, potvrdzujú skúsenosti psychoterapeutov, aké dôležité sú pre náš život emócie. Sú extrémne rýchlo fungujúcim signálnym systémom a umožňujú nám na neverbálnej úrovni bleskové zhodnotene situácie, v ktorej sa práve nachádzame. V tomto bode sme motivovaní určité veci urobiť, alebo sa ich vzdať. Emócie sa takýmto spôsobom stávajú hybnou silou, ktorá vo veľkej miere riadi naše konanie. Emócia nám rovnako umožňuje vytvoriť si subjektívny svet s mnohými odtieňmi farieb či chudí a zároveň takto priamo či nepriamo ovplyvňuje našu budúcnosť, z tohto vyplýva, že nám strach svojou signálnou funkciou aj predpovedá budúcnosť.

Spektrum našich emócií nás takto akýmsi spôsobom určuje, tvorí našu osobitosť a nezameniteľnosť. Vytvára našu individualitu. Bez týchto emócií by sme boli ako mŕtvi, ako sú napríklad ľudia trpiaci ťažkými depresiami, i keď strach je sprevádzaný celým radom somatických reakcií. Keď strach príliš dlho pretrváva, môže to znamenať dlhodobú stresovú situáciu a zanechať následky na zdraví človeka, ktorý sa takto stáva deprimovaný, pomalý, unavený, trpí nechutenstvom, nespavosťou a máva zlé sny (Sator, Morschitzky, 2004, s. 65). Strach pôsobí dlhodobo aj pozitívne, pričom ovplyvňuje hlavne našu koncentráciu na určitý cieľ – vďaka pôsobeniu strachu sa teda nepriamo stávame cielavedomejšími a motivovanejší dosiahnuť určitý cieľ.

ZÁVER

Psychológia strachu má ešte jeden rozmer: právo vyjadrovať svoje myšlienky má význam len vtedy, keď je človek schopný mať vlastné myšlienky a ak je ktosi ochotný tieto myšlienky počúvať. Ak ani jeden z týchto bodov nefunguje, človek pociťuje úzkosť a osamelosť, bezmocnosť a neistotu. Mnohí u nás sa snažia rýchlo zbohatnúť. Niektorí sa zadlžili, utekajú pred veriteľmi, dostávajú sa do zúfalstva a boja sa každého nasledujúceho dňa. Iní sa snažili, stratili veľa a nezískali nič - rezignovali a boja sa viac podnikať. Len malý počet ľudí získal peniaze, ale aj títo môžu pociťovať strach a obavy - zo závesti, ale aj z toho, že im prídu na to, že ich v niektorých prípadoch nezískali čistým spôsobom. Strach takto môže prenasledovať takmer každého človeka a môže mu diktovať neetické kroky správania. Mnoho našich ľudí sa vo svete, kde cieľom je zhromažďovanie peňazí, stále cítí

neisto. Statočnosť sa v tomto kontexte stáva veľmi významnou charakteristikou každého človeka. Statočnosť je zbraňou proti strachu a úzkosti, podobne ako tvorivosť. Tvorivosť nás naplňuje prácou hľadania neustále nových a lepších riešení. Prináša nám potešenie zo samotného procesu boja proti strachu a úzkosti. Tvorivosť nás v tomto zmysle lieči a je prevenciou proti rezignácii, chorobám, ústupkom a konformite, ba je liekom na ozdravenie našej komunity. Je prirodzené, že máme strach o našu mladú demokraciu, ale ešte prirodzenejšie bude, keď tento strach povedie k hľadaniu takých riešení, ktoré by kompenzovali negatívne city nás všetkých.

BIBLIOGRAPHY:

BIERHOFF, H.-W. Sozialpsychologie Lehrbuch, Stuttgart: Kohlmeier, 2006. ISBN 3170188429.

BÖSEL, R. Das Gehirn: Ein Lehrbuch der funktionellen Anatomie für die Psychologie. 1. Auflage. Kohlmeier, 2006. ISBN 9783170191839.

BRUDERMANN, T. Massenpsychologie : Psychologische Ansteckung, kollektive Dynamiken, Simulationsmodelle. Wien : Springer Verlag. 2010. ISBN 9783211997604.

PROKOPIUS, V. - ŠULISTA, P. Tvořivá síla strachu. Praha: Titon, 2007. ISBN 9788072549825.

ROSNAY, M., COOPER, P.J., TSIGARAS, N., MURRAY, L. Behaviour Research and Therapy : Transmission of social anxiety from mother to infant. Elsevier E-BOOK. 2006. ISSN 9788024711744.

SATOR, S., MORSCHITZKY, H. Die zehn Gesichter der Angst Ein Selbsthilfe-Programm in 7 Schritten. Patmos, 2002. ISBN 9783530401370.

SATOR, S., MORSCHITZKY, H. Wenn die Seele durch den Körper spricht – Psychosomatische Störungen verstehen und Heilen. Düsseldorf: Walter Verlag, 2004. ISBN 9783530401622.

WITTCHEN, H.U., HOYER, J. Klinische Psychologie und Psychotherapie, Heidelberg: Springer-Lerhrbuch. 2006. ISBN 9783540284680.