Larry Cohen

NEBOJTE SE LIDÍ A BUĎTE SAMI SEBOU

cvičení pro překonání stydlivosti a sociální úzkosti

GRADA®

GRADA

Larry Cohen

NEBOJTE SE LIDÍ
A BUĎTE SAMI SEBOU

Grada Publishing

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****.*

Larry Cohen, LICSW, A-CBT

Nebojte se lidí a buďte sami sebou

Přeloženo z anglického originálu knihy Larry Cohena, *Overcoming Shame-Based Social Anxiety and Shyness: A CBT Workbook to Move Past Feelings of Self-Consciousness or Defectiveness and Live with*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 Spojené státy
Copyright 2025 by Larry Cohen and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.
Publisher's Note
This publication is designed to provide accurate and authoritative information in regard to the subject matter covered. It is sold with the understanding that the publisher is not engaged in rendering psychological, financial, legal, or other professional services. If expert assistance or counseling is needed, the services of a competent professional should be sought.
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10555. publikaci

Překlad Lenka Štěpáníková
Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký
Počet stran 208
První české vydání, Praha 2026
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026
Cover photo © Freepik

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-6578-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-6577-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-6144-7 (print)

Obsah

Předmluva ... 9

O autorovi ... 13

Úvod ... 15

1 **Začarovaný kruh sociální úzkosti a studu** ... 21

Fáze začarovaného kruhu ... 21
Opuštění bludného kruhu ... 25
Co je dobré vědět o sociální úzkostné poruše ... 26
Víc než jen fobie – role studu v sociální úzkosti ... 27
Stydlivost, nebo introverze? ... 28
Jak velká je vaše úzkost a stud? ... 28
Stanovte si cíle své autoterapie ... 29
Trocha odvahy a hodně vytrvalosti ... 29

2 **Identifikujte své vlastní začarované kruhy** ... 31

Jak to celé funguje – myšlenky, pocity, chování ... 31
Jádrová přesvědčení – váš chybný přístup ... 37
Zabezpečovací chování – nepřítel, který se vydává za přítele ... 38
Pravidelné domácí úkoly v rámci autoterapie ... 40
Domácí úkoly na příští týden ... 41

3 **Všímavost zaměřená navenek:Vystupte z vlastní hlavy a soustřeďte se na přítomný okamžik** ... 47

Sebevědomý herec ... 48
Zabezpečovací chování v podobě zaměření pozornosti na sebe ... 49
Užitečná alternativa – všímavost zaměřená navenek ... 51
Domácí úkol na příští týden ... 55

4 **Behaviorální experimenty: Prověřování vašich intenzivních úzkostných myšlenek a jádrových přesvědčení spojených se studem** ... 59

Vědecký přístup v autoterapii ... 60
Doplňkové materiály ... 67
Domácí úkol na příští týden ... 68

5 **Sám sobě dobrým rodičem: Jak čelit sebekritickému přemítání** ... 73

Nadměrné přemítání – živná půda pro úzkost a stud ... 74
Důvody ruminace ... 75
Špatný a dobrý rodič ... 77
Jak být sám sobě dobrým rodičem ... 77
Domácí úkol na příští týden ... 80

6 **Přerámování: Jak si vypěstovat realističtější, užitečnější a soucitnější způsob myšlení** ... 83

Strategie přerámování ... 84
Doplňkové materiály – hlubší přerámování ... 95
Upozornění týkající se všech strategií přerámování ... 95
Domácí úkol na příští týden ... 95

7 **Sebevědomá představivost: Jak využít představivost ke změně myšlení** ... 97

Úzkostné a na studu založené obrazy a dojmy ... 99
Jak využít sebevědomou představivost k přerámování úzkostných myšlenek ... 100
Domácí úkol na příští týden ... 103

8 **Hrdost a vděčnost: Jak překonat tendence k negativnímu zkreslení** ... 105

Pohled z širší perspektivy – jak překonat negativní zkreslení ... 107
Zápisník hrdosti a vděčnosti ... 107
Příklady a cvičení ... 109
Domácí úkol na příští týden ... 111

9 **Paradoxní experimenty: Konfrontace s úzkostí a studem** ... 115

Běžné versus paradoxní experimenty ... 117
Paradoxní experimenty k překonávání vlastních obav ... 120
Strategie pro realizaci paradoxních experimentů ... 122
Domácí úkol na příští týden ... 123

10 **Sebevědomé vystupování: Jak se postavit sám za sebe** ... 125

Síla asertivity ... 127
Prosazování vlastních názorů a pocitů ... 128
Sebevědomé vystupování v situacích, kdy se naplní vaše obavy ... 131
Asertivita ve spojení s paradoxními experimenty ... 135
Jak čelit předsudkům ... 136
Domácí úkol na příští týden ... 139

11 **Za oponou studu: Jak rozpoznat a změnit jádrová přesvědčení** ... 141

Jádrová přesvědčení vycházející ze studu ... 143
Jádrová přesvědčení založená na sebedůvěře a hrdosti ... 146
Posilování jádrových přesvědčení založených na sebedůvěře a hrdosti ... 150
Kartičky s jádrovými přesvědčeními ... 151
Domácí úkol na příští týden ... 153

12 **Jednejte „jako by“: Jak pomocí experimentů změnit svá jádrová přesvědčení** ... 155

Využívání experimentů ke změně jádrových přesvědčení ... 157
Který přístup zvolit ... 160
Jak provádět experimenty vedoucí ke změně jádrových přesvědčení ... 167
Domácí úkol na příští týden ... 168

13 **Co bylo, bylo: Jak se osvobodit od minulosti** ... 171

Tehdy versus nyní – přerušení řetězce bolestných vzpomínek ... 173
Výhody a nevýhody – analýza jádrových přesvědčení ... 177
Loučení – psaní dopisů, které vám pomohou rozloučit se s minulostí ... 185
Debata s jádrovými přesvědčeními ... 186
Domácí úkol na příští týden ... 187

14 **Pokračujeme dál: Jak dělat pokroky na vlastní pěst** ... 189

Zhodnocení pokroku a výzev ... 189
Udržování a rozvíjení pokroku ... 196
S hrdostí pokračujte dále ... 203

Literatura ... 205

Mým dětem Elianě a Ianovi

Být vaší matkou je pro mě tím nejlepším darem.
Děkuji vám za něj.
Jste mými učiteli v té nejdůležitější lekci
v životě: co to znamená milovat.

Předmluva

Pokud nyní držíte v rukou tuto knihu, nejspíš víte, že sociální úzkostná porucha může znamenat velký problém, který vám dokáže všemi možnými způsoby znepříjemnit život. Pravděpodobně jste pocítili její dopad v několika oblastech, například ve vztazích s ostatními lidmi nebo při svých pracovních či studijních povinnostech. Možná opakovaně zažíváte pocit beznaděje, že tíhu sociální úzkosti budete muset snášet už navždy. Existuje však velmi dobrý důvod k optimismu. Přesvědčivé vědecké důkazy potvrzují, že kognitivně-behaviorální terapie (KBT), tedy forma psychoterapie spočívající ve změně způsobu myšlení a chování za účelem změny prožívání, může přinést významné a trvalé zlepšení. Změna nikdy není snadná, ale KBT nabízí systematický přístup, který pomohl mnoha tisícům lidí po celém světě.

Larry Cohen je tím pravým člověkem, který vás o tom přesvědčí. Je to totiž velmi zkušený terapeut, který od roku 1990 vede svou praxi Social Anxiety Help ve Washingtonu, D. C., a díky KBT už pomohl nespočtu klientů se sociální úzkostnou poruchou. V roce 2014 spoluzaložil National Social Anxiety Center (NSAC), sdružení více než třiceti nezávislých klinik zaměřených na kognitivně-behaviorální terapii při léčbě sociální úzkosti, které na tomto poli zároveň poskytuje informace a školení. Díky své práci v NSAC autor uvedl možnosti léčby této poruchy do širšího povědomí a zpřístupnil ji většímu počtu lidí ve Spojených státech než kterýkoli jiný terapeut. O sociální úzkosti a možnostech jejího zvládání toho ví opravdu hodně.

V této knize Larry představuje integrační přístup ke kognitivně-behaviorální terapii zaměřené na léčbu sociální úzkosti. Čerpá z prací předních klinických odborníků (jako jsou například David M. Clark, Stefan Hofmann, Ronald Rapee i já sám) a zkušených terapeutů (například Christine Padesky), jejichž poznatky propojuje se svými bohatými zkušenostmi z praxe a předkládá vám je v podobě srozumitelného plánu. Ten můžete začít používat ve svém každodenním životě,

postupně tak získat zpět kontrolu nad svým životem a osvobodit se z područí sociální úzkostné poruchy.

Larry vás vezme na cestu sebepoznání a naučí vás nahlížet na vaši sociální úzkost laskavým a zvídavým pohledem zkušeného odborníka. Pokud se s tímto problémem potýkáte, možná často bojujete s negativními myšlenkami týkajícími se vašeho chování v různých společenských situacích nebo vás trápí pochybnosti o vaší vlastní hodnotě. Možná cítíte silný stud, který vám brání vnímat, co se kolem vás děje. Často na sebe kladete přehnaně vysoké nároky, a pokud je nesplníte, považujete se za neúspěšné. Larry vás naučí tyto myšlenky a přesvědčení rozpoznat a laskavým a soucitným způsobem je zpochybnit. Zkuste si představit, jak moc by se váš život změnil, kdybyste k sobě dokázali přistupovat se stejnou laskavostí a soucitem, jako když utěšujete malé dítě!

Na následujících stránkách vám Larry nabídne techniky a strategie, které vám právě k takovému jednání se sebou samými pomohou. Rád bych zde nyní vyzdvihl některé z nich. Jednou z klíčových strategií je přistupovat k sociálním situacím jako vědec k experimentu. Během „behaviorálního experimentu" si vyberete sociální situaci, na které chcete pracovat, a vytvoříte si hypotézu, jak se situace bude odehrávat. Může jít třeba o rozhovor se známým na večírku. Řekněme, že si vytvoříte negativní hypotézu o výsledku situace (například že nebudete mít co říct) a zároveň si stanovíte určité cíle pro své chování v dané situaci, třeba že přispějete do konverzace alespoň jedním tématem. Pak budete sledovat, jak se celá situace bude ve skutečnosti vyvíjet – soustředíte se tedy na její reálný průběh, místo abyste se nechali ovlivňovat katastrofickými scénáři, které vás možná od takové zkušenosti dříve odrazovaly. Behaviorální experimenty mohou být velmi silným nástrojem, který vám pomůže přetvořit vaše myšlenky a přesvědčení o sobě samých. Pokud vás taková představa děsí, je dobré začít s jednoduššími situacemi a postupně přecházet k těm obtížnějším.

Další klíčovou strategií je to, co Larry označuje jako „všímavost zaměřená navenek" (*external mindfulness*). Znamená to, že zaměříte svou pozornost na své okolí a na situaci místo dovnitř na své negativní myšlenky a starosti. Při rozhovoru se známým na večírku je důležité soustředit se na druhou osobu, nikoli na sebe, a dělat to s opravdovým zájmem o to, co druhý říká, aniž bychom ho přitom hodnotili či odsuzovali.

Larry vám v této knize představí i mnoho dalších technik a strategií. Nepočítejte ale s tím, že jsou snadné! Ve skutečnosti vám mohou při prvních pokusech způsobit dočasnou úzkost. Proto postupujte pomalu, zkoušejte je opakovaně a nenechte se odradit případnými neúspěchy. Vaše snažení bude po zásluze odměněno!

Přeji vám hodně štěstí.

Richard G. Heimberg, Ph.D.,
držitel čestné profesury Thaddeuse A. Boltona
v oboru psychologie a neurověd na Temple University

O autorovi

Larry Cohen, LICSW, A-CBT, je spoluzakladatelem a předsedou National Social Anxiety Center (NSAC), sdružení více než třiceti regionálních klinik po celých Spojených státech, které pomáhají lidem se sociální úzkostí a poskytují jim vědecky ověřenou podporu a služby. Od roku 1990 vede kliniku Social Anxiety Help (NSAC District of Columbia) ve Washingtonu, D. C., kde poskytl kognitivně-behaviorální terapii více než tisíci osob se sociální úzkostí a vedl sto dvacetitýdenních skupin KBT zaměřených na léčbu sociální úzkosti. Cohen získal nejvyšší odbornou certifikaci KBT udělovanou Akademií kognitivních a behaviorálních terapií (ACBT), která mu udělila čestné členství za to, že „dlouhodobě významně přispěl k rozvoji kognitivní terapie".

Autor předmluvy **Richard Heimberg**, Ph.D., je mezinárodně uznávaným odborníkem na KBT v léčbě sociální úzkostné poruchy (*social anxiety disorder*, SAD). Je emeritním držitelem Boltonovy profesury na katedře psychologie a neurověd na Temple University, kde založil a vedl specializovanou kliniku zaměřenou na sociální úzkost. Dříve působil jako profesor na katedře psychologie Univerzity v Albany, státní univerzity v New Yorku.

Úvod

Sociální úzkostná porucha je běžná úzkostná porucha, která vám dokáže velmi znepříjemnit život a bez řádné léčby obvykle přetrvává po celý život (National Institute of Mental Health, 2024; Bruce et al., 2005). Naštěstí existují účinné a výzkumem ověřené postupy, které většině lidí se sociální úzkostí – nebo obecněji se stydlivostí – pomáhají tyto potíže překonat a vést plnohodnotnější a spokojenější život. Tato příručka nabízí samostatný program vycházející z té nejúčinnější metody: kognitivně-behaviorální terapie (Mayo-Wilson et al., 2014).

Většina knih zaměřených na osobní rozvoj, jež pojednávají o sociální úzkosti a stydlivosti, se stejně jako mnohé příručky pro terapeuty soustředí téměř výhradně na zmírnění závažného dopadu, který má úzkost na život člověka. Jedná se bezpochyby o přístup velmi užitečný. Pro velkou většinu lidí však sociální úzkost, často nazývaná sociální fobie, představuje mnohem víc než jen fobii, tedy přehnaný a omezující strach. **Na rozdíl od jiných fobií má svůj původ v hluboce zakořeněných jádrových přesvědčeních vyvolávajících stud – v pocitu zásadní osobní nedostatečnosti a v přehnaně perfekcionistických nárocích na sebe sama. Právě tyto postoje vedou k přehnanému strachu z hodnocení a odmítnutí, který je pro sociální úzkost a stydlivost typický.** Stud je pro většinu lidí klíčovou součástí těchto potíží.

Tato příručka vás krok za krokem provede důkladným a komplexním programem autoterapie zaměřeným současně na úzkost i stud, tedy dvě složky tvořící vaši sociální úzkost a stydlivost. Tyto strategie používám od roku 1990 a více než tisíci klientů jsem díky nim pomohl tyto problémy překonat. V roce 2014 jsem spoluzaložil a od té doby vedu National Social Anxiety Center (NSAC), síť desítek klinik po celých USA specializujících se na KBT a pomáhajících lidem se sociální úzkostí. Vyškolil jsem stovky psychoterapeutů po celé zemi, aby mohli poskytovat účinnou vědecky podloženou terapii lidem trpícím sociální úzkostí a studem. Je pro mě velkou ctí, že tyto osvědčené postupy mohu nabídnout i vám.

Které z následujících situací a interakcí u vás vyvolávají silnou úzkost (strach, že se stane něco nepříjemného) nebo stud (pocit, že jste jako lidé nedostateční)? Vyberte a zaškrtněte ty, které se vás týkají:

- ☐ setkávání s lidmi a komunikace s neznámými osobami;
- ☐ navazování společenských kontaktů;
- ☐ konverzace;
- ☐ navazování nových přátelství a péče o ta stávající;
- ☐ navazování milostných vztahů;
- ☐ veřejné vystupování či prezentace před skupinou;
- ☐ vyjadřování vlastních názorů a pocitů;
- ☐ provádění činností, při kterých vás mohou pozorovat druzí (sport, telefonování, psaní, jídlo, nakupování, práce, tanec, vystupování na jevišti, používání veřejných toalet, intimní chování…).

Je zcela normální – a někdy dokonce užitečné – cítit v těchto situacích určitou nervozitu a obavy. Pokud vám však vaše úzkost způsobuje výrazný stres nebo pocity studu, vede k tomu, že se některým situacím nadměrně vyhýbáte, omezuje vás, zhoršuje vaši komunikaci či výkon nebo ve vás vyvolává nadměrnou sebekritiku a starosti, je tento terapeutický program určen právě pro vás.

Tato příručka se zaměřuje nejen na zvládání studu a úzkosti, ale představuje také integrovaný přístup kognitivně-behaviorální terapie, který propojuje vědecky ověřené strategie ze všech tří „vln“ KBT. Z první, behaviorálně zaměřené vlny KBT zařazujeme expoziční terapii – cílené vystavování se obávaným situacím – a zároveň odstraňujeme neprospěšné zabezpečovací chování. Současně posilujeme vaši sebedůvěru v sociálních dovednostech.

Ze druhé, kognitivně zaměřené vlny KBT využíváme behaviorální experimenty určené k testování a ke změně intenzivních úzkostných myšlenek a jádrových přesvědčení založených na studu. Dále používáme strategie pro přerámování (přeformulování) myšlení tak, aby se snížila úzkost a posílil pocit hrdosti. Bylo prokázáno, že druhá vlna KBT je nejúčinnější metodou léčby sociální úzkosti (Mayo-Wilson et al., 2014).

Ze třetí vlny KBT zaměřené na všímavost – včetně terapie přijetí a odhodlání (*acceptance and commitment therapy*, ACT) – přebíráme strategie, které pomáhají

vědomě a záměrně soustředit pozornost navenek a na činnosti, které jsou pro vás důležité, a to právě ve chvílích, které u vás vyvolávají úzkost nebo pocit studu.

Níže uvádíme několik tipů, jak z této knihy vytěžit maximum:

1. **Provádějte cvičení v jednotlivých kapitolách a úkoly mezi kapitolami.** Tato příručka je určena pro autoterapii. Je sestavena tak, aby vás krok za krokem naučila mnoha kognitivním (tedy myšlenkovým) a behaviorálním strategiím a dovednostem, které vám pomohou překonat sociální úzkost a stud, a vedla vás k jejich **procvičování**. Každá kapitola kromě té první končí návrhy na autoterapeutické domácí úkoly, jež budete vykonávat v následujícím týdnu (či týdnech), a každá další kapitola pak začíná zhodnocením toho, co jste se v předchozím týdnu naučili. Pouhé čtení této knihy bez procvičování a domácích úkolů pravděpodobně povede k tomu, že sice získáte velké množství vědomostí, ale ve vašem životě se toho mnoho nezmění. Uvedené dovednosti a strategie vám mají sloužit po celý život, a proto je potřeba je procvičovat, abyste je opravdu zvládli! Procvičování povede ke snížení úzkosti a pocitu studu, k posílení sebedůvěry a hrdosti a k pokroku směrem k cílům autoterapie, které si stanovíte v první kapitole (například navazování přátelství či partnerských vztahů, kariérní postup, veřejné vystupování, asertivita, používání veřejných toalet).

2. **Postupujte pomalu! Není kam spěchat.** Tento program autoterapie je navržen tak, aby vám pomohl rozvinout nové strategie a dovednosti k překonání sociální úzkosti a studu, které vás možná provázely po velkou část vašeho života. Jakmile si je osvojíte, budete je moci používat kdykoli. Věnujte čas systematickému a opakovanému procvičování toho, co program doporučuje. Tím si tyto strategie a dovednosti vnitřně osvojíte jako součást svého životního stylu a budete je používat i tehdy, až tuto knihu odložíte. Mezi jednotlivými kapitolami si vyhraďte týden či dva na procvičování navržených domácích úkolů, než přejdete dál. Tímto tempem vám dokončení programu zabere přibližně čtyři měsíce – investice času a úsilí, která se bohatě vyplatí.

3. **Pokud je to možné, vyhledejte podporu.** Tento autoterapeutický program můžete samozřejmě absolvovat úplně sami. Vyžaduje to trochu odvahy (svým obavám budete čelit po malých krocích, které si sami zvolíte) a hodně vytrvalosti (protože během následujících asi čtyř měsíců budete muset udělat opravdu hodně malých kroků, abyste svou sociální úzkost a stud překonali).

S patřičnou podporou to pro vás ale bude snazší a možná i účinnější. Pokud už spolupracujete s terapeutem nebo poradcem, zeptejte se ho, zda byste mohli v rámci sezení probírat kroky, na nichž během tohoto programu pracujete. Terapeut či poradce si dokonce možná bude chtít knihu přečíst společně s vámi, aby vám mohl poskytnout aktivnější podporu a vedení. Ale i kdyby se jednalo jen o deset minut týdně, kdy si během sezení povíte o úkolech a o tom, co jste se z nich naučili, pravděpodobně vám to velmi pomůže udržet motivaci a dosáhnout výraznějších pokroků.

Nemáte terapeuta ani poradce? Možná ale máte nesmělého přítele, který by byl ochoten program absolvovat spolu s vámi. V opačném případě se můžete podívat na stránku http://www.meetup.com či další online seznamy podpůrných nebo sociálních skupin pro stydlivé lidi a lidi trpící sociální úzkostí. Případně můžete oslovit některé členy – buď prostřednictvím online zprávy, nebo během osobních setkání –, zda by někdo nechtěl absolvovat program spolu s vámi. Pravděpodobně se někdo najde. Nebo si na těchto stránkách založte vlastní skupinu přímo za účelem společného absolvování programu. Pak se můžete s přítelem nebo s členy podpůrné skupiny scházet každý týden či dva, osobně nebo přes videohovor, abyste probrali domácí úkoly z jednotlivých kapitol, poskytli si vzájemnou podporu a povzbuzení a upevnili si získané dovednosti. Některé úkoly můžete dokonce plnit společně.

Pokud se vám nepodaří nikoho k sobě získat, nezoufejte! Úplně stejných výsledků můžete dosáhnout i tehdy, budete-li tento autoterapeutický program absolvovat sami. Jen musíte postupovat pomalu a poctivě provádět zadaná cvičení a úkoly.

4. **Pozor na perfekcionismus!** Snaha dosahovat pokroku a být v něčem opravdu dobrý je skvělá vlastnost, která vám může pomoci posunout se v životě dál. Pokud ale uplatňujete perfekcionistický přístup „všechno, nebo nic“ a hodnotíte sami sebe a své úsilí jako nedostatečné jen proto, že jste úplně nesplnili svá očekávání, budete se nadále potýkat s pocity zklamání a studu a s nedostatkem motivace a nebudete se posouvat vpřed žádoucím tempem. Perfekcionismus je totiž jedním z důvodů, proč sociální úzkostí trpíte! Pochvalte se za každý pozitivní krok, který v průběhu tohoto programu uděláte, místo abyste se trestali za každou nedokonalost – pomůže vám to cítit se lépe a udělat větší pokrok.

Právě se vydáváte na důležitou cestu, která vám pomůže překonat úzkost a stud a přetvořit váš život k lepšímu. Postupujte pomalu. Nevzdávejte se. Oceňujte každý svůj krok vpřed. Budete se učit a osvojovat si strategie a dovednosti, které vám mohou sloužit po celý život. Přeji vám na této cestě hodně hrdosti a úspěchů!

Všechny pracovní listy si můžete stáhnout na grada.cz/nebojteselidi v elektronické podobě. Ty si můžete tisknout a dále s nimi pracovat podle svých potřeb.

Řadu dalších bezplatných materiálů v původním znění naleznete na stránkách http://www.newharbinger.com/54322. Jsou to nejen pracovní listy, ale i další zdroje a doplňkové materiály ke každé kapitole.

KAPITOLA 1

Začarovaný kruh sociální úzkosti a studu

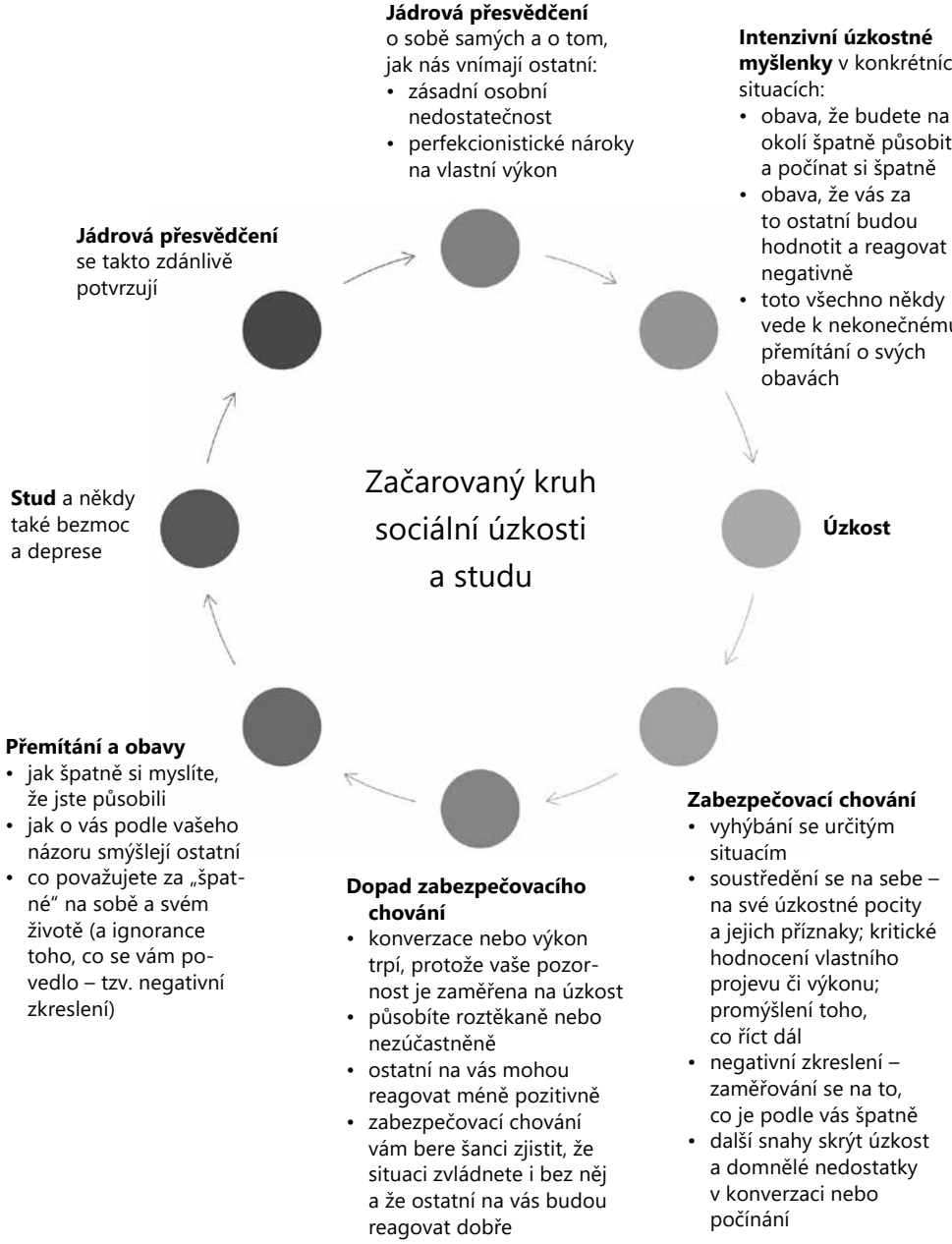
Na úvod tohoto autoterapeutického programu si vysvětlíme, jakým způsobem se nevědomky ocitáte v bludném kruhu myšlenek, pocitů a chování, které u vás vyvolávají úzkost a stud a negativně ovlivňují váš výkon a působení na druhé.

Fáze začarovaného kruhu

Prožívání sociální úzkosti probíhá v začarovaném kruhu živeném **jádrovými přesvědčeními** o zásadní osobní nedostatečnosti a perfekcionistickými nároky na sebe. Z těchto přesvědčení se rodí **intenzivní úzkostné myšlenky**, například že budete při konverzaci působit trapně, podáte špatný výkon nebo budete působit úzkostně či hloupě v situacích, kdy by se mohly vaše nedostatky projevit. Tyto myšlenky vyvolávají silnou úzkost, a vy se proto uchylujete k **zabezpečovacímu chování**, abyste nezanechali špatný dojem.

Zabezpečovací chování znamená, že se vyhýbáte určitým situacím, nadměrně se soustředíte na svůj výkon a vzhled, dlouze si připravujete, co byste měli říct, a snažíte se svou úzkost skrývat. Toto chování se vám však nakonec vymstí – ve skutečnosti totiž jenom nepříznivě ovlivňuje, jak na druhé působíte, jak se vyjadřujete nebo jak si počínáte. Stává se tedy nechtěným sebenaplňujícím proroctvím.

Kvůli tzv. **negativnímu zkreslení** (tj. druhu zabezpečovacího chování, kdy se soustředíte hlavně na to, co je podle vás během interakce špatně) jste přesvědčeni, že jste udělali mnohem horší dojem, než tomu ve skutečnosti bylo. Po takové úzkost vyvolávající situaci (a před každou další podobnou) se pak začnete topit


Jádrová přesvědčení
o sobě samých a o tom, jak nás vnímají ostatní:
• zásadní osobní nedostatečnost
• perfekcionistické nároky na vlastní výkon
Intenzivní úzkostné myšlenky v konkrétních situacích:
• obava, že budete na okolí špatně působit a počínat si špatně
• obava, že vás za to ostatní budou hodnotit a reagovat negativně
• toto všechno někdy vede k nekonečnému přemítání o svých obavách
Úzkost
Zabezpečovací chování
• vyhýbání se určitým situacím
• soustředění se na sebe – na své úzkostné pocity a jejich příznaky; kritické hodnocení vlastního projevu či výkonu; promýšlení toho, co říct dál
• negativní zkreslení – zaměřování se na to, co je podle vás špatně
• další snahy skrýt úzkost a domnělé nedostatky v konverzaci nebo počínání
Dopad zabezpečovacího chování
• konverzace nebo výkon trpí, protože vaše pozornost je zaměřena na úzkost
• působíte roztěkaně nebo nezúčastněně
• ostatní na vás mohou reagovat méně pozitivně
• zabezpečovací chování vám bere šanci zjistit, že situaci zvládnete i bez něj a že ostatní na vás budou reagovat dobře
Přemítání a obavy
• jak špatně si myslíte, že jste působili
• jak o vás podle vašeho názoru smýšlejí ostatní
• co považujete za „špatné“ na sobě a svém životě (a ignorance toho, co se vám povedlo – tzv. negativní zkreslení)
Stud a někdy také bezmoc a deprese
Jádrová přesvědčení se takto zdánlivě potvrzují
Začarovaný kruh sociální úzkosti a studu

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Nebojte se lidí a buďte sami sebou.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.