



## II. JAK MALÁ SEBEDŮVĚRA VZNIKÁ

Jádrem malé sebedůvěry jsou negativní postoje k sobě samému. Negativní postoje o sobě vypadají jako fakta: *Jsem neschopný! Jsem hloupý! Jsem nepřitažlivý! Nic nedokážu! Ostatní jsou lepší než já! Nikdo o mě nebude stát!* apod. Ve skutečnosti však o žádná fakta nejde. Spíše než o fakta jde o názor na sebe – sebezpojetí. Mezi fakta patří objektivně měřitelné či viditelné věci, např. je mi 42 let, měřím 165 cm, vážím 60 kg, mám hnědé oči, jsem vyučený truhlář, jsem nejmladší ze tří dětí apod. Fakta jsou objektivní jak pro mě, tak pro druhé lidi. Názor na sebe tak objektivní není. A názor může být pomýlený, nepřesný, úplně chybný. Záleží spíše na tom, čemu věříme, než jak to doopravdy je. Soudy typu *Jsem divný, neschopný, hloupý a škaredý!* nejde nijak objektivně změřit. I když k jakékoliv objektivitě mají nesmírně daleko, máme tendenci jim věřit. Působí jako autosugesce, kdy si je opakujeme tak dlouho, až o nich vůbec nepochybujeme.

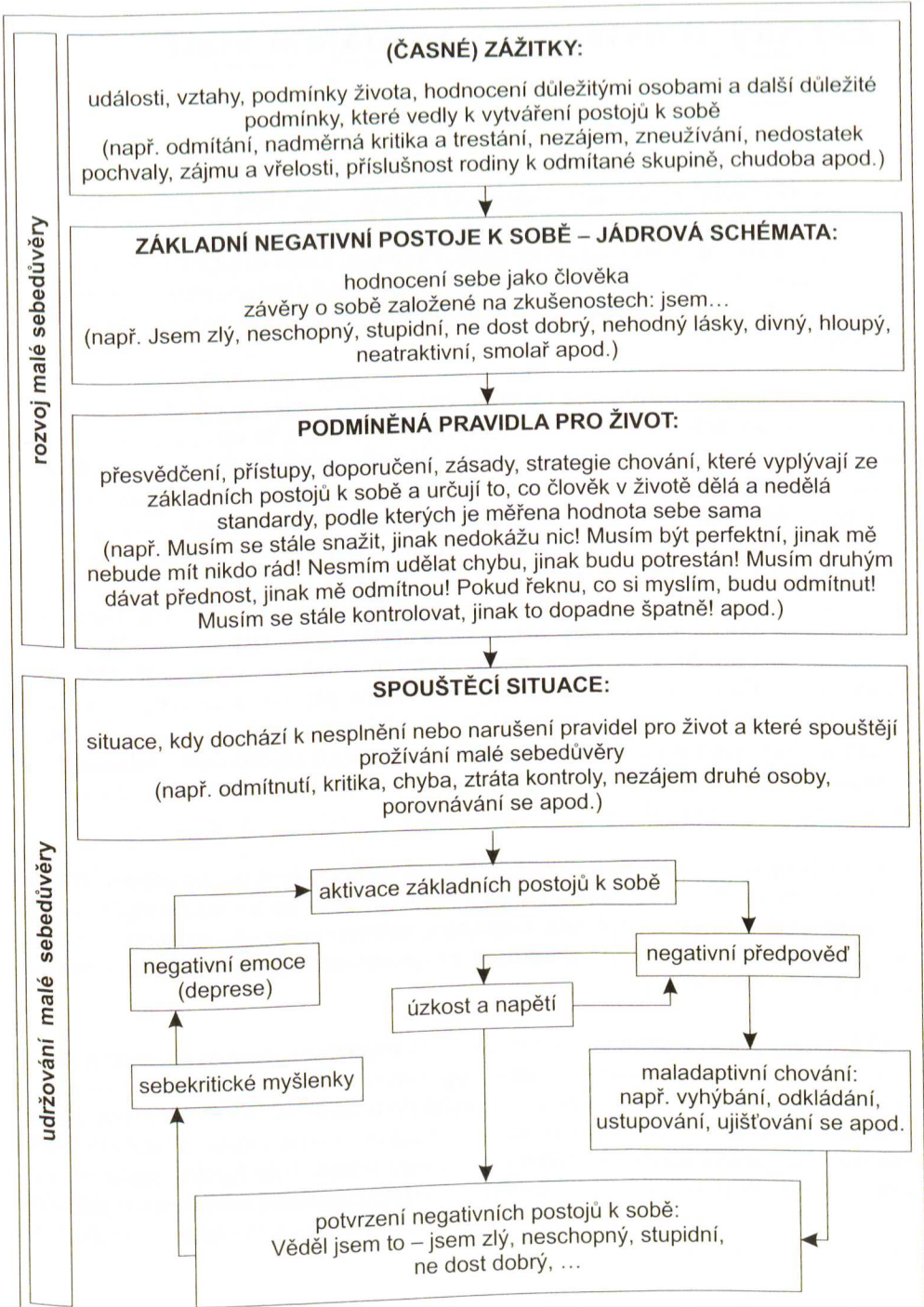
Tyto postoje jsou vyjádřením negativního sebezpojetí člověka. Mohou být krátkodobé a přechodné, když se nám něco nepodaří, ale také stálé či mnohaleté, které pak zabarvují náš každodenní život. Sebezpojetí člověka se vytváří od raného dětství na základě zkušeností, se kterými se člověk setkává. Zpočátku vzniká sebezpojetí nejvíce na základě chování a hodnocení rodičů, později i jiných autorit, zejména učitelů, a také v důsledku chování a hodnocení sourozenců a vrstevníků. Pokud naše zážitky od dětství byly převážně pozitivní a povzbuzující, díváme se na sebe převážně pozitivně a povzbudivě. Ovšem pokud byly naše zážitky v průběhu života převážně negativní a ponižující, náš pohled na sebe je podobný.



### Cvičení

V této kapitole budeme postupně probírat to, jak zkušenosti vedou k rozvoji malé sebedůvěry a jak negativní pohled na sebe posilují. Až budete tuto kapitolu číst, zkuste přemýšlet, nakolik a jak se vás jednotlivé věci dotýkají a jaké byly v této oblasti vaše zkušenosti. Co z toho se vás týká? Co nikoliv? Co vám pomáhá více porozumět, proč jste si na sebe udělali určité názory? Které z následujících příběhů se alespoň v něčem podobají vašemu příběhu? Jaká pravidla používáte ve svém životě? Které vaše chování posiluje váš negativní postoj k sobě?

Doporučujeme vám si vše, co vás napadne, zapisovat nebo zakreslovat. Obecná „mapa malé sebedůvěry“ je uvedena na obrázku. Zkuste si ji namalovat na čtvrtku a postupně doplňovat konkrétní fakta. Pomůže vám to pochopit, že názory a postoje, které k sobě máte, jsou logickým důsledkem toho, co se vám v životě přihodilo. Toto porozumění je prvním krokem



**Obrázek 2** Mapa vzniku a udržování malé sebedůvěry



## Zážitky související s rozvojem malé sebedůvěry

Přesvědčení o sobě a postoje k sobě jsou naučeny životními zkušenostmi. Naše přesvědčení o sobě se dají zjednodušit do závěrů – vět, které si o sobě říkáme. Ty jsou pochopitelné z toho, co jsme v životě zažili – v určité době nám dávaly smysl, *jevuje, že mě má ráda, znamená to, že jsem špatný!* může mít pro malé dítě jasnou logiku. Pro dítě nemusí být jasné, že je maminka vyčerpaná ze stresu z práce nebo z hádky s tatínkem.

Vytváření postojů k sobě má většinou více zdrojů – jsou to jednak přímé zkušenosti, zejména s rodiči, sourozenci, vrstevníky a autoritami, to, co nám říkají nebo neříkají, co vidíme a co nevidíme jako vzory chování, jednak postoje zprostředkované médií (např. *Hodnotu mají jen hubení!*). Nejdůležitější zážitky pro vytváření naší sebedůvěry a sebevědomí prožíváme v raném dětství. Co jsme slyšeli, viděli a zažívali v dětství, nakolik jsme se cítili bezpeční, chránění a milováni a nakolik jsme dostali zpětnou vazbu, že „umíme a dovedeme“, od blízkých, později vrstevníků a učitelů, z největší části rozhoduje o tom, jak se pak cítíme většinu života. V dětství jsme totiž natolik závislí na hodnocení okolí, že se cítíme být takovými, za jaké nás důležité osoby, zvláště pak rodiče, mají. Jejich názor přebíráme pak za svůj a jejich hodnocení zvnitřňujeme. Proto je tak důležité, aby nás rodiče přijímali a povzbuzovali, věřili v naše schopnosti, chválili za úspěchy. Později během dospívání a v dospělosti se sebepojetí upravuje na základě sebereflexe a nových zkušeností. Sebepojetí se mění po celý život, nicméně to, co bylo vytvořeno dříve, je obvykle stálejší a pevnější, vliv pozdějších událostí bývá menší.

V sebepojetí se u každého člověka objevují rozpory, protože od dětství jsme se setkávali s rozporným hodnocením okolí. I matka a otec nás obvykle hodnotili různě, natož pak další lidé v našem životě. Čím méně máme v sebepojetí rozporů nebo čím lépe jsme schopni tyto rozpory integrovat, tím je náš sebeobraz stálejší, soudržnější a my jsme si sebou více jisti.

O budoucí menší sebedůvěře a sebevědomí může rozhodovat celá řada různých zážitků, které nás naučili myslet o sobě negativním způsobem. Některé z nich jsou souhrnně uvedeny v tabulce. Vývoj od dětství do dospělosti, ale i významné životní události v dospělosti vedou k vytvoření určitého „kognitivního stylu“, tj. stylu myšlení, hodnocení a postojů k sobě, k druhým a ke světu vůbec. Toto životní nastavení pak vede k určitým očekáváním od života. Pokud je toto nastavení zkresleno negativními vzory a zážitky, vede k rozvoji negativního sebehodnocení a to následně snižuje výrazně odolnost vůči stresu.



**Tabulka 3** Zkušenosti často související s rozvojem negativních postojů k sobě

<p><b>časné zkušenosti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ časté nebo systematické trestání, odmítání nebo zneužívání</li> <li>▶ nadměrné rodičovské standardy, které dítě nemůže dosáhnout</li> <li>▶ nedostatečná sebedůvěra jako rodičovský vzor</li> <li>▶ konflikty rodičů mezi sebou</li> <li>▶ nadměrné standardy skupiny vrstevníků nebo sourozenců</li> <li>▶ terč vybíjení stresu druhé osoby</li> <li>▶ příslušnost do rodiny, sociální skupiny nebo rasy, která je většinovou společností značkováána nebo podceňována</li> <li>▶ chybění „dobrých zážitků“ (např. ocenění, vyjádření citů, vřelosti, láskyplnosti, zájmu apod.)</li> <li>▶ „nepatřit“ do rodiny</li> <li>▶ „nepatřit“ ve škole</li> </ul>
<p><b>pozdější zkušenosti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ vleklé problémy v blízkých vztazích</li> <li>▶ ponižování v práci, dlouhodobý pracovní stres</li> <li>▶ traumatické zážitky</li> </ul>

## Časté nebo systematické trestání, odmítání nebo zneužívání

Ve vztahu k sobě i druhým lidem se z velké části řídíme tím, co jsme viděli u svých rodičů a co jsme od nich a od sourozenců zakoušeli. Naše přesvědčení o sobě velmi často pocházejí z raného dětství. Pokud s námi bylo v raném dětství zacházeno často špatně, je velmi pravděpodobné, že jsme usoudili, že to musí být tím, že jsme sami špatní. Jaký jiný důvod by to pro dítě mohlo mít? Můžeme to sice odmítnout na základě nových zkušeností, vytvořit si strategie, jak to před sebou i druhými „ukrýt“ či „zamaskovat“ (například tím, že jsme nadměrně pilní, pracovití, nikomu nic neodmítneme apod.), a tak získat ocenění od druhých, nicméně negativní postoj k sobě vytvořený v dětství má tendenci nové zkušenosti vzdorovat.

## Nadměrná kritika rodičů

Pokud jsme byli často kritizováni nebo trestáni, zejména pokud to bylo nadměrné, nepředvídatelné nebo nesmyslné, může v nás celý život zůstat přesvědčení, že kritika nebo trest znovu přijdou, stálý podivný pocit, že něco děláme špatně, neustálé hledání, za co bychom si trest zasloužili.

## Příběh: Rodiče vnímala Lucie jako přísné bohy...

Oba rodiče Lucie jsou lékaři. Aby se mohli plně věnovat profesi, vychovávala Lucii a jejího bratra babička, která s nimi bydlela v rodinném domku. Rodiče vnímala Lucie jako přísné bohy, kteří ocení, když se dobře učí a nedělá problémy. Pokud udělala chybu, otec byl ironický a vyčítal matce, že není s dětmi doma, proto z nich nic kloudného nevyroste. Matka pak křičela vysokým a ostrým přísným hlasem a zejména ke starší Lucii byla nadměrně kritická.

Oba rodiče byli pro Lucii citově nepřístupní, nepamatuje si, že by ji někdy objali, vzali na klín, mazlili se s ní. Babička byla náladová, střídavě rozmazlující a pak náhle hodně vzteklá a výbušná. Často obě děti kritizovala, říkala, že jsou zlé, že ji utrápí, nic z nich nevyroste. Když se rozzlobila, což se stávalo často, říkala jim, že jsou po otci. Babička o něm často mluvila s nenávistí. Jaký je to křivý člověk, kdyby jeho pacienti věděli, jaký doopravdy je, nevěřili by mu jako lékaři.

V tomto klimatu si Lucie vytvořila negativní postoj k sobě. V pubertě již byla plně přesvědčená, že je bezcenná a zlá a jediné, co může udělat, je podat co nejlepší výkon, protože tím získá hodnotu. Před lidmi se dokonale uzavřela, aby její bezcennost nemohli odhalit. Z Lucie tak vyrostla uzavřená slečna, která se výborně učila, ke spolužákům však byla rezervovaná, uzavřená. Vystudovala medicínu téměř na samé jedničky. Do 28 let si nenašla chlapce, měla jen jednu kamarádku, která jí však „zradila“. Lucie měla za to, že se to stalo proto, že se před ní moc odhalila.

Nyní Lucie pracuje jako internistka. Jako odborníkovi jí to jde velmi dobře, pracuje nadměrně pečlivě a zodpovědně. Ale nedokáže se sžít s kolektivem a má problémy v konkrétním vztahu. Partner dává najevo, že ji asi opustí. Vyčítá jí, že je uzavřená a chladná. Lucie ho ve skutečnosti miluje a je k němu nejotevřenější, jak kdy vůbec v životě byla. Je vyděšená a hluboce nešťastná. Nechápe, co po ní partner vlastně chce. Paradoxně má podobný dojem jako s kamarádkou – protože se moc otevřela a on ji poznal, chce ji nyní opustit.

## Týrané dítě

Zpravidla jeden z rodičů nebo pěstounů dítě nadměrně fyzicky trestá. Druhý rodič však dítě z různých důvodů nebrání. Zřídka to dělají oba. Může jít o vybíjení si vzteku na dítěti, neschopnost zvládat prudké emoce – explozivitu, o alkoholismus nebo jinou toxikomanii rodiče. Důvody však mohou být i jiné. Toto téma je zpracováno v pohádkách, např. Popelka, Dvanáct měsíčků apod. Pohádky končí dobře, v pohádkách se bohužel zázrak tak často nestane.

Kromě fyzického týrání se objevuje i psychické týrání dítěte. Rodič nebo prarodič, starší sourozenec, pěstoun, ale i učitel či jiná důležitá osoba mohou u dítěte svými



slovy nebo chováním vyvolávat úzkost, strach, pocity viny či zoufalství. Dítě bývá nadměrně kritizováno, dospělý na ně křičí, vyčítá mu, vyhrožuje apod. K psychologickému týrání může dojít i nepřímou, kdy jeden rodič týrá druhého a dítě je tomu přítomno.

## **Příběh: Musím se stále snažit, jinak se ukáže, že jsem bezcenná**

Manka se narodila v roce 1951. Když jí byl rok, otce odvedla státní bezpečnost. Dalších 10 let byl zavřený v Jáchymově. Matka samotná dítě nezvládala, a tak je dala do dětského domova. Když byly Mance tři roky, vzala si ji rodina vzdálených příbuzných na venkov jako schovanku. Noví rodiče měli dceru Františku, která byla o dva roky starší.

Už v předškolním věku musela Manka začít pomáhat na malém hospodářství. Pokud něco neudělala „dobře“, byla pravidelně bita. Oba noví „rodiče“ ji zdůrazňovali, jak musí být ráda, že ji vzali z dětského domova, a že matka o ni vůbec nestojí. Neustále na ni křičeli, jak nic neumí, jak je nešikovná, hloupá a neschopná – na rozdíl od Františky, která umí všechno. Manka byla přitom šikovná hezká holčička, která si zasloužila podporu a lásku. Velmi se o to snažila svojí pracovitostí, později dobrými známkami ve škole. Paradoxně čím lepší byla, tím více byla nevlastními rodiči trestána. Snad i proto, že měla podstatně lepší výsledky než jejich vlastní dítě.

Doma byly výčitky a stesky na denním pořádku. Manka moc nerozuměla tomu, co se dělo. Byla na obou nevlastních rodičích velmi závislá, potřebovala je, nicméně jejich chování ji utvrzovalo v tom, že je něco špatného v ní. Někdy jí to nevlastní matka vysvětlovala: „Jsi celá po své vlastní matce, ta se někde uchlastává, není ani schopna se o sebe postarat. Dopadneš stejně!“ Manka strašně toužila nebýt špatná. Proto se tak velmi snažila. Všem chtěla vyhovět, stále pracovala, učila se. Doma to nestačilo. Ve škole však byla oblíbená a všichni na ni byli hodní. To ji přesvědčovalo, že když se bude snažit a bude hodná, alespoň cizí lidi nepoznají, jak je špatná, a projeví jí přízeň. Po přízni velmi dychtila. A dostávala ji od učitelů i od spolužáků. Po škole si však nesměla jít s dětmi hrát, musela jít domů pomáhat.

Po základní škole se dostala na střední školu do nedalekého města. V té době ji poprvé vyhledal otec a začal ji trochu finančně podporovat. Založil již novou rodinu, ve které měl dvě malé děti. Matku Manka vyhledala sama, když jí bylo 16 let. Nalezla zničenou ženu podléhající alkoholu, která jí místo přivítání začala vyčítat, jak má kvůli ní zničený život.

V 18 letech se Manka zamilovala do o rok staršího chlapce z nedalekého městečka. Byl „z lepší rodiny“. Miloš k ní byl milý a dával jí najevo, jak o ni stojí. Ovšem jeho rodina ji odmítala. Miloš se však nedal odradit. Po roce a půl, těsně po maturitě, Manka otěhotněla a vzali se. Rodiče Miloše pozvali celé příbuzenstvo, z Mančiny strany nepřišel nikdo.

Od počátku manželství jí tchýně a švagrová dávaly najevo, že do rodiny nepatří. Miloš ji sice miloval, ale svůj čas složitě dělil mezi práci, matku a mladou rodinu. Manka se snažila ze všech sil, ale manžel byl čím dále méně doma. Po práci jezdil za matkou, která krátce



po jejich svatbě ovdověla a pak vyžadovala přítomnost svého jediného syna. Domů jezdil až pozdě v noci. Mance se potvrdilo to, co věděla už od dětství. Všechno má zaslouženě, protože je „špatná“, má prostě menší hodnotu než jiní lidé. Na „hroucení se“ však neměla čas. Potřebovala vychovávat dceru, kterou milovala, starat se o domácnost a dobře pracovat. V práci byla opět velmi snaživá a spolehlivá, proto oblíbená, ale často zneužívaná na náročnou práci. Celých skoro 40 let však pracovala na stejném místě, kde ji oceňovali. To, spolu s dcerou a jejím manželem, ji drželo nad vodou. Miloš jí sice dával najevo, že ji má rád, ale doma skoro nebyl – věnoval se práci a původní rodině. Jeho dlouhověká maminka ho potrebovala čím dále tím více.

Zlom nastal, když Manka odešla do důchodu a dcera s manželem se odstěhovali do velkého města. Najednou se neměla kde a pro koho snažit. Během půl roku se u Manky rozvinula deprese, která vyžadovala odbornou léčbu.

## Zanedbávané dítě

Zanedbávané děti jsou ponechány samy sobě. Rodiče se jim nevěnují, zpravidla proto, že holdují alkoholu či drogám nebo jsou velmi nevyzrálí či vážně psychicky nespolehlivá náhradní osoba. Nedostatek péče se projevuje v tom, že děti jsou sociálně nerozvinuté, často také podvyživené.

### **Příběh: Lichotilo mi, že o mě stál, ale trápila jsem se, že jsem pro něj hloupá...**

„Tatínek byl hrozný despota. Stále křičel, když něco nebylo po jeho. Máma se ho bála. Vždy jsem s ní držela proti němu. Někdy nás zbil obě, ale v pubertě jsem se mu postavila. Tehdy už máma hodně pila. Byla na protialkoholním léčení. On nepochopil, že to bylo kvůli němu, jak ji trápil. Pak si našel jinou ženu a odešel. Zhroucenou mámu nechal doma. Upila se k smrti. Nenávídím ho za to! Nešla jsem mu ani na pohřeb!... Měla jsem jen jeden vztah. Byl starší a ženatý. Stydím se za to, protože vím, jak bylo doma. tátá odešel. Ale já jsem nechtěla, aby se rozvedl. Byla jsem však strašně zamilovaná. Nedokázala jsem se tomu ubránit, i když jsem věděla, že to není správné. Měla jsem ho obdivovala, jak byl vzdělaný, chytrý. Vůbec jsem si s ním nevěřila, měla jsem ho obdivovala, pro něj hloupá. Pak mě ale začal bít a nakonec mě opustil. Strašně to bolelo... Ne, od té doby jsem neměla žádného partnera. Ani nechci. Mám z mužů strach a taky je nenávídím. Čeho všeho jsou schopni. Ale taky vím, že na to nemám, nemám pro ně žádnou hodnotu, možná proto jsou ke mně takoví.“



## **Sexuálně zneužívané dítě**

Jde bohužel o relativně častý problém. V České republice bývá vyslýcháno kolem 1000 případů za rok. Nejčastěji probíhá sexuální zneužívání v rámci rodiny. Může jít o zneužití rodičem (častěji nevlastním) nebo prarodičem, případně sourozcem. Důsledky sexuálního zneužívání dítěte jsou velmi různé. Méně je takových dětí, které jim nejsou postiženy téměř vůbec. Častěji tím dítě trpí řadu let a některé problémy se objeví až za čas, zejména když mají vytvořit partnerský vztah. Někteří lidé trpí následky sexuálního zneužívání celý život. Důsledky jsou těžší, pokud je sexuální zneužívání spojené s fyzickým nebo psychickým týráním.

### **Nadměrné rodičovské standardy, které dítě nemůže dosáhnout**

Aby člověk nezískal dostatečnou sebedůvěru, nemusí být v dětství nutně týraný, zanedbávaný nebo zneužívaný. K vytvoření negativního postoje k sobě mohou vést v dětství i méně extrémní trestání a kritika. Pokud se k vám okolí chová tak, že nic, co v dětství i méně extrémní trestání a kritika. Pokud se k vám okolí chová tak, že nic, co v dětství i méně extrémní trestání a kritika. Pokud se k vám okolí chová tak, že nic, co v dětství i méně extrémní trestání a kritika. Pokud se k vám okolí chová tak, že nic, co v dětství i méně extrémní trestání a kritika.

Rodiče mívají největší nároky na nejstarší sourozence. Nejvíce po nich chtějí a zároveň se s nimi nejméně mazlí, nejméně jim prominou. Nejvíce do nich promítají svoje ambice a naděje. To platí i u jedináčků. To může být pro dítě nadměrná zátěž, kterou nedokáže naplnit, a pak má pocitu selhání. Zklamání rodičů je trápí – říká mu něco o vlastní méněcennosti. Rodiče ani nemusí kritizovat, dítěti stačí to, že zklamalo.

### **Příběh: Tatínek profesor, maminka doktorka a o babičce ani nemluvě...**

Jakubův otec je vysokoškolský profesor na technice, matka dětská lékařka. Oba se celý život věnovali svojí kariéře a na Jakuba měli dost málo času. Přesto, když čas vybyl, snažili se ho vychovávat v tom nejlepším, co si představovali. Bydlela s nimi babička, která se starala o provoz domácnosti.

Na Jakuba nikdy nikdo nezakřičel. Všichni se k němu chovali klidně, zdánlivě ohleduplně, a často ho poučovali. Jaký by měl být, co všechno by kluk v jeho věku měl dělat. A Jakub to nějak ne a ne všechno stihnout. Prostě mu to nešlo a často prožíval pocit, že všechny dospělé zklamal. Otec mu už ve čtyřech letech nakoupil složité technické hračky, jako



byl Merkur, a podívoval se nad tím, že Jakub si s nimi nehrál. Prostě se mu více líbila už hotová autíčka, montování mu připadalo složitější a nebavilo ho. Otec byl velmi zklamán. Jakuba to mrzelo, hlavně když mu otec řekl, že nikdy nebude jako on. Matka neustále sledovala, jak je Jakub velký, co všechno už umí a co ještě nikoliv, zda je zdravý. Porovnávala ho s tabulkami dětského vývoje a stále se jí zdál menší, méně vyzrálý a s menšími dovednostmi, než by podle jejího názoru měl mít. Opakovala mu, jak musí jíst, aby trochu vyrostl a nebyl tak malý. Už v předškolním věku se snažila naučit ho číst, byla však netrpělivá, a tak toho zklamaně nechala. Podobně jako na otci viděl Kuba i na ní, jak ji „zklamal“.

Babička pečovala technicky o domácnost, vařila a dávala Jakubovi za vzor svého syna, Jakubova otce. Do svého syna byla babička zamilovaná a vnuk jí připadal nedostatečný. Byl podle ní moc po matce, která v medicíně nic pořádného nedokázala a pracovala jako „obyčejná“ dětská lékařka. Babička k vnukovi blahosklonně shlížela, starala se o něj, ale raději ho nic nenechala dělat. To bylo zbytečné, na vše v domácnosti stačila sama. Jeho hry neuznávala a říkávala mu, jak náročné hry si jeho tatínek vymýšlel v jeho věku.

Podobné scénky „zklamání rodičů a babičky“ se odehrávaly opakovaně. Ve školním věku byl otec zklamán, že Jakub má větší zájem o sport než o techniku a místo o auta se zajímá o výsledky fotbalu a hokeje, což otci připadalo stupidní. Jakub se stále pamatuje, jak se otec opakovaně zklamaně a zároveň pohrdavě tvářil. Matku překvapil naprostý nezájem Jakuba o četbu. Stále za ním chodila s knížkami pro děti, které Jakub nechával ležet. Raději byl na hřišti nebo jezdil na kole. Jakuba velmi mrzelo, když matka před příbuznými vyprávěla, jak se ten Jakub nevěnuje ničemu pořádnému, nemá žádné koníčky ani hlubší zájmy.

Gymnázium udělal Jakub podle otce „s odřenýma ušima“, což znamenalo, že měl občas z něčeho čtyřku, nejčastěji z matematiky nebo fyziky, které mu moc nešly. To otec vůbec nechápal. Občas se odhodlal s Jakubem učit, ale to ho zklamalo totálně. Po kom ten kluk je, když mu úplně chybí logické myšlení? Maminka byla přesvědčená, že Jakub nemá šanci dostat se na vysokou školu. V prvním roce to také nevyšlo. Ve druhém se překvapivě dostal na psychologii. Byli sice rádi, že se dostal na vysokou školu, protože tomu vůbec nevěřili, ale proč si vybral zrovna psychologii, to rodiče nemohli pochopit. Proč tam vlastně šel? Jaké bude mít uplatnění?

Výchova, které se Jakubovi dostalo, zdůrazňovala tak vysoké standardy, kterým Jakub nemohl dostát. A navíc v oblastech, ve kterých nebyl příliš nadaný. Opakované nenaplnění rodičovských očekávání Jakuba zraňovalo. Přestal si věřit už v dětství a celé jeho dorůstání se mu dostávalo nových a nových potvrzení jeho neschopnosti. Jeho vlastní schopnosti a nadání rodiče rozvíjet nedokázali, protože dle jejich mínění nebyly tak hodnotné. Otcův zklamáný obličej, otcovo a matčino přesvědčení, že nic pořádného tak dělá, babiččino přesvědčení, že nikdy nedokáže to co otec, to jsou všechno postoje, které Jakub převzal. Studium psychologie si vybral pochopitelně proto, aby „se konečně našel a dodal si sebedůvěru“.



Když rodiče dítě nadměrně kritizují, někdy přímo potlačí jeho sebevědomí, ale někdy to dítě dovede k vzpouře – odmítne plnit sny rodičů. To mu může pomoci, když si najde vlastní sny. Pokud zůstává dále jen v „revoltě proti autoritě“, má tendence bojovat i s dalšími autoritami v životě, hledat na nich chyby, vzpouzet se. Většinou pak prohrává. Nadřízené autority v zaměstnání si moc na vzpoury nepotrpí. To dále potvrzuje jeho „neschopnost“, ale i to, že „autority jsou špatné“.

Nejistý člověk to nemá lehké. Jeho nejistota je neustále živena. Odmítnutí, nezájem nebo kritika jej snadno zraňují. Je silně závislý na názoru a hodnocení druhých. Často mu nezbývá dostatek energie na to, aby uplatnil své schopnosti – příliš času i energie spotřebuje na problémy spojené s pocitem vlastní ceny.

## Rodinná pravidla a regulace

Nadšený syn vpadne ve vytržení do pokoje, kde otec kouká na televizní zprávy. Otec je vyrušen, rozčílí se a křikne: „Uklidni se, co se s tebou děje?!“ Syn se zarazí a ubitě odejde z pokoje. Pokud se podobná situace zopakuje mnohokrát, získá syn přesvědčení, že pokud chce, aby ho důležití lidé přijímali (a nekritizovali), musí v sobě nadšení a emoce potlačovat.

V pubertě je obvyklé, že si dítě zkusí různé identity. Různě se obléká, různě mluví, často s různými identitami experimentuje. Hledá svoji polohu, kterou ještě nezná. Často odmítá to, co od něj očekávají rodiče a autority vůbec. Chce být sám sebou, ale ještě neví, jak to „být sebou“ vypadá. Proto v dnešní době může chodit výstředně oděno, nosit piercing, mluvit nepřirozeným hlasem, vyznávat extrémní teorie a postoje a podobně.

Děti v pubertě chtějí být samy sebou bez zásahu autorit, nicméně často podporu autorit potřebují. Velmi rigidní a přísní rodiče však mohou v tomto období vnucovat svým dětem, že jejich myšlenky a postoje jsou „hrozná“ a „nezralá“ a že se jich mají zříci. Místo podpory hledání vlastní identity jim naroubují vlastní omezenou identitu, která je „out“ už nejméně jednu generaci. To děti učí potlačovat vlastní potřeby a potcity a omezit vlastní hledání. Postoj „*co já chci a potřebuji, je sobecké a nezralé, musíš se řídit tím, co si myslí důležitější lidé*“ vede k malé sebedůvěře, ztrátě nadšení z objevování, k obavám z experimentování a celkové „robotizaci“, tj. lepšímu přizpůsobení konzumnímu světu.

### Příběh: Všichni mě musí mít vždy rádi...

„Všichni mě musí mít vždy rádi“ si sice Marta nikdy neříkala, ale podle tohoto hesla žila. Není divu. Byla vychovávána spolu se čtyřmi sourozenci samotnou matkou. Matka byla snahivá a pracovitá, všem vyhověla, ale často si stěžovala na to, jak ji lidé nechápou a v ničem nepomohou. Otec jezdil na montáže a doma se objevoval sporadicky. Oba rodiče byli skromní a zejména matka velmi dbala na to, co si lidé o nich řeknou. Od dětství dětem

vštěpovala, že se musí snažit všem zalíbit, být slušné, dbát na to, aby je nikdo nemohl porušit. Jejich vlastní potřeby nejsou moc důležité. Člověk má být skromný a nenáročný. Přirozené dětské sobectví a potřeba se prosadit, vyjádřit své názory se tvrdě trestaly. Skromnost, ochota, snaživost a pracovitost byly chváleny a matka je odměňovala svojí pozorností. Z Marty vyrostla snaživá žena, která chtěla všem vyhovět.

V práci jako zdravotní sestra to ještě zvládala. Při nočních službách se však nevyspala jako jiné sestry - většinou celé noci poslouchala svěřování pacientů, připravovala věci pro denní službu nebo pečlivě dodělávala administrativu i za jiné. Kupodivu nebyla moc oblíbená. Časem její obětavost všichni považovali za samozřejmost. Neuměla říci ne. Samozřejmě dostávala služby, které nikdo nechtěl sloužit. Vrchní sestra ji psala na záskoky na jiná oddělení, když kdokoli vypadl. Odměňovala ji stejně jako ostatní sestry, přestože Marta dělala evidentně nejvíc. Sloužit s Martou žádná sestra nechtěla, protože to byla nuda až otrava. Marta střídavě mluvila o tom, co všechno udělala, střídavě si stěžovala, jak málo je oceňována.

Složitější to bylo v manželství. Karel byl přesný opak Marty. Celý život prožíval jako ležérní floutek. Jen taktak dokončil střední školu. Nedokázal se udržet stabilně v žádné práci, protože se brzy dostal do konfliktu s nadřízenými. Zato s kolegy byl vždy v dobré partě a rád trávil večery v hospodě. Od dětských let měl řadu konfliktů s lidmi, zejména pokud po něm něco chtěli. Životním cílem bylo „užít si“ s minimální snahou.

Z tohoto hlediska byla Marta ideální partnerkou. Léta se mu poddávala ve všem. Zvládala celou domácnost se třemi dětmi sama, milovala se, kdykoliv měl on chuť, vydělávala peníze, které mu odevzdávala, uložila ho do postele, když přišel opilý... Přesto nebyl spokojený. Opakovaně jí říkal, že se s ní nudí. Není s ní žádná sranda. Stále předvádí, jak je pracovitá a snaživá, a jemu to leze na nervy. V sexu nemá žádnou fantazii. Jenom drží a nic z toho nemá. Tohle není život. Marta nevěděla, jak mu vyhovět. Trnula strachem, že ji manžel opustí. Přežila několik jeho dlouhodobých nevěr. A to i přesto, že jí s chutí vyprávěl, jak si to užívá. Stále ho prosila, aby s ní zůstal.

Marta se psychicky zhroutila ve chvíli, když ji manžel definitivně opustil s mladší ženou a založil si novou rodinu.

## Nedostatečná sebedůvěra jako rodičovský vzor

Děti se hodně učí od svých rodičů nápodobou. Tím, že vidí, jak se rodiče chovají v problémových situacích, jak komunikují, zvládají stresující chvíle, zklamání a frustraci, se samy učí vlastnímu chování. Například pokud je otec úzkostný a bojí se setkávání s lidmi, může syn kopírovat jeho chování a v dospělosti se podobně necítit dobře ve společenských situacích.



## **Příběh: Anička často slyšela maminku, jak běduje nad problémy v životě...**

Anička často slyšela maminku, jak běduje nad problémy v životě: že mají málo peněz, že jiní muži vydělají více než tatínek, že maminka je na všechno sama a nezvládá to, že děti včetně Aničky jsou moc zlobivé. V pubertě měla matce naříkavost za zlé a vyčítala jí, že stále jen běduje. Styděla se za ni ve společnosti, kde matka všem sdělovala, jak má hrozný život. Nyní je Anně 33 let, je vdaná a má dvě děti. Často před dětmi běduje nad problémy v životě, říká, že je na všechno sama a nezvládá to, dětem zdůrazňuje, jak jsou zlobivé a nic z nich nebude, manželovi vyčítá, že mají málo peněz. Starší Petra se brzy dostane do puberty...

## **Konflikty rodičů mezi sebou**

Rodinná atmosféra je dána vztahem mezi rodiči. Dobrý vztah mezi rodiči není ani zdaleka samozřejmostí. Musí být vědomě pěstován, jinak snadno dochází ke krizi, vzájemným konfliktům nebo stereotypu a lhostejnosti. Podmínkou je vzájemné porozumění a shoda v hlavních životních hodnotách a názorech. V dobrém partnerském vztahu mají oba partneři k sobě úctu a respekt, jeden druhého si váží a jsou tolerantní k odlišnostem druhého. Kromě společného světa si však oba partneři udržují i svůj vlastní svět. Svět druhého se nesnaží potlačovat, ale naopak ho podporují. O důležitých věcech se však rozhodují společně, a pokud se dostanou do rozporu, snaží se o věci diskutovat a najít kompromis. Nevyžadují od druhého poslušnost ani ho nechtějí kontrolovat. Nebojí se mít i odlišné názory. Nesouhlas nebo jiný záměr včas prodiskutují, a tím brání hromadění negativních emocí. Dobří partneři spolu zpravidla intimně žijí k oboustranné spokojenosti.

## **Typy konfliktních vztahů**

V *kalamitním vztahu* oba partneři bojují o moc a kontrolu nad vztahem. Hádají se téměř o vše, chtějí, aby se druhý podrobil, uznal pravdu a choval se podle pravidel, které si první vynucuje. Protože dominovat chtějí oba, probíhají často divoké konflikty, někdy rvačky. Tento vztah se často nechtěně stává modelem vztahu, který dítě v dospělosti opakuje.

V *kalamitním vztahu* to má dítě složité. Cítí nejistotu, stálý strach z konfliktů rodičů a bezmoc situaci změnit; zažívá to, že si je jeden rodič snaží získat na svoji stranu proti druhému, často se obviňuje, že za konflikt rodičů může („*Kdyby mě měli rádi, tak se hádat nebudou.*“). Rodiče nemají čas ani klid na to, aby se dítěti věnovali. Konflikty mezi nimi zastíňují potřeby dítěte. Nedostatek bezpečí a péče vedou k tomu, že si dítě nevěří. Neschopnost rodičů spolupracovat, spolusdílet neumožňuje dítěti, aby vidělo vzor, jak dobře žít v partnerském vztahu. Takové děti jsou často nemocné, tě-



lesně nebo psychicky, mívají problémy ve škole, bývají bojácné. Nemoc dítěte často vede k přechodnému ztišení hádek rodičů a obrácení pozornosti k němu, což nemocnost dítěte podporuje.

### **Příběh: Plakal jsem, ale nic to nezměnilo...**

Pavel sděluje: „Naši se stále hádali. Každý chtěl mít pravdu. To pro ně bylo tak důležité, že my děti jsme tam byly tak nějak navíc. Když se rvali, měl jsem strašný strach, že táta mámu zabije. Plakal jsem, ale nic to nezměnilo. Měl jsem pocit, že musí být chyba někde ve mně. Jen když jsem měl astmatické záchvaty, tak se hádat přestali. Když jsem byl nemocný, chovali se ke mně pěkně, ale když jsem byl zdravý, vůbec si mě nikdo nevšiml. Nikdy se neožením, nevěřím, že existuje dobré manželství. Nikdy jsem dobré manželství neviděl. Všude kolem se lidi hádají, rozvádějí. Nechci mít děti, aby tohle nemusely zažívat.“

V *debaklovém* vztahu získal jeden z partnerů moc a kontrolu a druhý se podrobil, i když mu to nevyhovuje. Je proto stále nespokojený, někdy ze vztahu uniká (je stále v práci, podléhá workoholismu, hledá si jiného partnera), jindy rezignuje (a může podléhat depresi, nadměrně pít apod.). Takový vztah se může stát modelem, který v dospělosti dítě následuje, nebo strašákem, kterému se chce za každou cenu vyhnout.

## **Typy rodin**

Optimálně fungující rodina je bezpečným zázemím jak pro partnery, tak pro děti. Bývá azylem, který pomáhá vyrovnávat se s překážkami a stresory každodenního života i se závažnými životními událostmi, které její členy zaskočí. Partneři se navzájem citově podporují a vytvářejí bezpečí pro své děti. Optimálně fungujících rodin bohužel není tolik, kolik bychom si přáli.

V rodině si její členové navzájem uspokojují své potřeby. Kromě provozních potřeb jde také o potřebu lásky, osobní autonomie a hodnoty. Optimálně fungující rodiny vytvářejí společenství pravé *mutuality* (pravé vzájemnosti), kde jsou ve vzájemném styku uspokojovány potřeby všech. V rodinách *bez vzájemnosti* se mutualita nevyvíjí – členové žijí na vlastní pěst, nepomáhají si ve svých problémech a nereflakují na přání ani obavy druhých.

V jiném typu rodin se vyvíjí *pseudomutualita* (falešná vzájemnost). Zde se pod vnějším povrchem ideální harmonie udržují neřešené, a dokonce ani nevyslovené nebo potlačené konflikty. V každé rodině musí totiž čas od času dojít k rozdílnosti v názorech, ale rozdíly jsou běžně řešeny dohodou a kompromisy. Rodina s pseudomutualitou každý odlišný názor chápe jako ohrožení celé rodiny, a proto musí být potlačen. Odlišné postoje jsou proto zamlžovány a rozměňovány nebo nejsou vůbec vysloveny.



Rodiny s pravou vzájemností jsou vesměs otevřené do vnějšího sociálního prostoru. Rodina je pak „senzitivní na prostředí“, do něhož pomáhá své členy uvádět. Naproti tomu rodiny s nedostatkem vzájemnosti jsou „citlivé na nezávislost“ a jejich členové se obtížně sociálně začleňují. Rodiny s pseudomutualitou jsou „citlivé na souhlas“ a jejich členové se hroučí při odmítnutí okolím. Lze ještě najít rodiny „citlivé na výkon“, jejichž členové se dostávají do krize v situaci selhání ve výkonu. Zdá se tedy, že rodina ve svém vnitřním klimatu odráží i svůj vztah ke společnosti a má vliv na adaptaci členů rodiny.

Dalším problémem v maladaptivních rodinách je setření věkové a pohlavní struktury rodiny. *Hranice* mezi generacemi je setřena – dítě vnímá, že se od něj očekává, aby sloužilo potřebě lásky jednoho z rodičů, který je nespokojený v manželství. To je pak překážkou v jeho zrání k nezávislosti.

Dalšími pojmy, které popisují rodinné charakteristiky, jsou fúze a diferenciaci. *Fúze* znamená u rodiny smíšení jednotlivých členů v nediferencovanou rodinnou masu. *Diferenciaci* znamená zřetelné odlišení jednotlivých členů při současném zachování jejich účelné interakce a kooperace. Jedinec s malou diferenciací já nerozlišuje mezi oblastmi citů a intelektu, jeho rozhodování je založeno na získávání příjemnosti. Je závislý na mínění ostatních. Na vyšší úrovni diferenciaci je rozum diferencován od emocí. Jednání pak vychází z rozumově zdůvodněného vnitřního přesvědčení. Člověk se umí poddat emocím, ale není jimi bezmocně ovládan. V rodině s malou diferencovaností se jednotlivá já ztrácejí v já rodinném. Rodina pak funguje jako jediný emocionální systém. Diferencovaný jedinec má blízký vztah k ostatním členům, ale má jasné hranice mezi sebou a druhými, neztrácí svoji individualitu. Jeho obraz není závislý na tom, co si myslí druhá osoba.

*Rodinná koheze* mluví o emocionální blízkosti členů rodiny a o stupni zakoušené autonomie. Na jednom extrémním konci této charakteristiky je *enmeshment* (rozpuštění), charakterizovaný nadměrnou identifikací s rodinou – členové nemají žádnou autonomii a nezávislost je zbytkem rodiny pocíťována jako odmítnutí (časté u rodin s depresivním členem). Vztahy mimo rodinu jsou limitovány. Členové odpovídají podobně na emocionální události, jako by byli všichni členy stejného emocionálního systému. Ze strachu z odmítnutí se u nich často rozvíjí falešná vzájemnost. Druhým extrémem je *disengagement*, kdy je mezi členy minimum emočních pout, členové se k sobě chovají chladně a lhostejně. U prvního typu rodin vznikají symptomy nemoci při pokusu některého člena o osamostatnění, u druhého typu rodin v situaci, kdy některý člen potřebuje větší emoční podporu blízkých.

Další dimenze je *adaptabilita*, která referuje o schopnosti rodiny strukturovat role a měnit role v závislosti na situačních a vývojových změnách. Jeden z extrémů je rigidita. *Rigidní rodina* má tendenci k pevnému systému rolí a striktně se brání jakékoliv jejich změně ze strany každého člena (narození dítěte, odchod dítěte, změna pracoviště, úmrtí člena apod.). Druhým extrémem je *chaos*, charakterizovaný nedostatkem jasného vedení. Při jedné příležitosti berou rodiče na sebe zodpovědnost, při další nikoliv. Členové rodiny nevědí, co mohou v nové situaci čekat. Děti mají neurčité hra-

nice s rodičovským subsystémem. V rodině se dramaticky mění role s ohledem na individuuum, které vyžaduje rozhodnutí nebo odpovědnost. Zodpovědnost se předává, není jasné, kdo ji v které situaci nese. Chybí zde podpora od příslušného člena rodiny při zátěži nebo nemoci. Často pomáhá neadekvátní člen, např. malé dítě místo partnera.

Velmi zjednodušeně si rodiny můžeme rozdělit do několika typů:

- ▶ **Vyrovnaná a stabilní rodina** je pro vývoj sebevědomí dítěte ideální. Poskytuje svým členům domov, bezpečí, zázemí a jistotu a zároveň dostatek demokracie a podpory sebedůvěry i osobní prostor. Vztah mezi rodiči je komplementární, a pravidla je dominance rozdělená podle oblastí kompetence, problémy se řeší diskusí a hledáním kompromisů. Výchova dětí je převážně demokratická, jen zřídka se objevují autoritativní přístupy. Taková rodina si zachovává hranice proti okolnímu světu, ale zároveň je k němu částečně otevřená – připravuje děti pro to, aby do něj mohly v dospělosti odejít.

Návštěvy přátel i u přátel a společné dovolené s jinými rodinami bývají pravidlem. Zpravidla jsou však plánované, domov si udržuje určitou ohraničenost a není volně průchozí.

V průběhu času se rodina mění, vyvíjí se a přizpůsobuje novým potřebám (dětí jsou v pubertě, odcházejí z rodiny apod.). Vnitřní pravidla jsou relativně stabilní, rodina má řád, ale ten zná také odchylky, pokud je potřeba, a mění se dlouhodobě podle nových skutečností. Pravidla se mění, když v daném vývojovém období přestávají být funkční.

- ▶ **Uzavřená rodina** je nepropustná vůči okolnímu světu. Návštěvy nejsou vítány. Jeden z rodičů obvykle dominuje, celá rodina se mu musí podřizovat. Vnější svět je vnímán jako nepřátelský, podezřelý nebo nebezpečný. Rodina se řídí přesnými pravidly, která se obvykle rigidně dodržují („otec je hlava rodiny a rozhoduje vždy o všem, s ním se nediskutuje“, „rodič má vždy pravdu“, „cizím lidem nelze věřit“ apod.).

Uzavřená rodina se špatně přizpůsobuje jakékoliv změně (dětí v pubertě, odchod dětí na studia apod.). Děti vyrůstající v uzavřené rodině jsou často v dospělosti úzkostné, nevěří druhým, ale ani sobě, protože na kontakt s rozmanitým světem nejsou připraveny. Bývají před druhými lidmi uzavřené, podezřívavé, málo vřelé.

- ▶ **Koaliční rodina** je rozdělena na několik táborů, které mezi sebou bojují. Konflikty mezi tábory jsou otevřené. Chybí zde vzájemnost a bezpečí. Koalice mohou být dlouhodobé, kdy může být jeden rodič idealizovaný („tatínek se snaží a je hodný“) a druhý demonizovaný („máma je líná a se vším nespokojená“), ale i měnlivé. Mohou být generační (např. rodiče versus děti) nebo vést křížem přes generace (např. matka se synem proti otci s dcerou) či různě zkřížené



(např. babička-otec-syn versus matka-dcera). Pravidla nejsou stálá – mění se podle stavu koaličních bojů.

Tato rodina děti výrazně neurotizuje, mohou být střídavě jedním z rodičů kritizovány nebo nepřijímány, druhým naopak vyzdvihovány.

- **Chaotická rodina** postrádá jakákoliv pravidla vzájemného soužití. Pokaždé je „všechno jinak“. Scény bývají „hysterické“. Bývá svoboda, ale nepořádek. Pro-pustnost pro okolní svět bývá nadměrná. Do rodiny se často nastěhují kamarádi, někdy i cizí lidé, „kteří to potřebují“. Podobně i členové rodiny různě odjíždějí a přijíždějí a nikomu to moc nevadí. Je těžké se na něčem dohodnout. Bývají četné spory, ale vztahy jsou v zásadě dobré. Rodina se sjednocuje jen v případě „společného nepřítele“.

## Nadměrné standardy skupiny vrstevníků nebo sourozenců

Pohled na sebe je u dětí a mladých lidí výrazně ovlivněn požadavky vrstevníků. Zejména v průběhu puberty, kdy potřeba identity a vnímání sebe jako osoby nezávislé na rodičích kulminují a otevírá se křehká oblast sexuality, je tlak na konformitu s vrstevníky obrovský. Kdo jak chodí oblečený, jak vypadá, jakou hudební skupinu vyznává, jak se chová k dospělým – to vše má vytvořeno skupinové normy. Běda, pokud v nich neobstojíš. Jsi divný, odlišný, na okraji, ostatní tě neberou, jsi prostě nula („pako“). Selhání v dosahování těchto standardů je velmi bolestná zkušenost dlouhodobě zraňující sebedůvěru. Zásadní trénink probíhá v interakci mezi spolužáky. Zde si dítě zkouší různé strategie chování, zaujímá v kolektivu svoji roli a vytváří si základní postoje k sobě i k druhým.

### Příběh: Tlustoška Linda...

Linda je atraktivní, energické, sportovně založené 16leté děvče. Ráda lyžuje, jezdí na vodu, chodí po horách. Bohužel vyrůstá v době, kdy jsou za atraktivní považovány anorektické modelky. A k těm nemá svoji postavou blízko. V jiné době by tomu asi bylo jinak. Má velká ňadra, široké boky, pevná, ale silnější stehna, pevná zakulacená ramena. Z hlediska mužů velmi přitažlivá mladá žena.

Linda však svoji postavu nenávidí. To, že jí otec říká, že má hezky „selskou postavu“, ji vůbec netěší. Naopak, pro ni je to zdůraznění, jak tlustě vypadá. Všechny spolužačky drží diety, jsou přitom vytáhlé a hubené, mohou nosit přiléhavé oblečení, což si Linda nedovolí. Vychrtlé kamarádky se neustále baví o tom, jak drží diety, jak mají silná stehna apod. Je to atmosféra k nevydržení. Linda mezi nimi trpí a postupně se jim začíná vyhýbat. Svoji „silnou“ postavu se snaží maskovat dlouhými vytahanými svetry, takže vypadá,



jako by chodila v pytlích. Nemůže se s kamarádkami účastnit vybírání oblečení, protože by se propadla hanbou. Raději s nimi moc nemluví. V posledním roce přestala chodit na plovárnu, protože se už nedokáže v plavkách veřejně ukázat. Raději se na sebe ani nedívá do zrcadla, protože pak se vždy dlouho trápí. Několikrát se pokusila držet dietu, ale nikdy v tom nevytrvala. Kluky, kteří se jí dvoří, odmítá. Je přesvědčena, že si z ní dělají legraci. Jak by mohli o takovou „tlustošku“ vůbec stát...?!

Vztahy mezi sourozenci mohou mít podobný vliv. Děti, které vyrůstají se svými staršími sourozenci, mohou velmi toužit po tom, aby se jim vyrovnaly. Zejména pokud jim starší sourozenec dává najevo, že jsou méně schopní. To se stává, když starší žárlí na přízeň některého z rodičů, kterou mladší získal. Snaha vyrovnat se staršímu bývá v dětství neúspěšná, starší má vždy náskok svého věku. Pokud se mu navíc starší za to posmívá, zvykne si mladší dívat se na sebe kriticky.

### Terč vybíjení stresu druhé osoby

Rodiče, kteří jsou ve stresu, nešťastní, nadměrně unavení nebo ustaraní, mají menší toleranci pro normální dětskou živost, zvědavost, pohyblivost a hlučnost. Doma i ve velmi milujících rodinách, kde jsou děti běžně zahrnovány vlcitěním, láskou a všestrannou podporou, dochází při velkých změnách nebo výrazném zevním stresu rodiny k citovému zraňování dětí, jejich nadměrnému negativnímu hodnocení či negativním zážitkům.

### Příběh: Jindřiška je malá divoška...

Jindřiška je malá divoška. Má neustále spoustu otázek, nepostojí na místě, běhá po bytě, ráda si hlasitě zavýská, při hře bývá hlučná. Podle maminky se měla narodit jako kluk.

Pokud s ní maminka byla doma na mateřské, měla pro Jindřiščinu neposednost velkou trpělivost a pochopení. Ve třech letech však musela Jindřiška do školky a maminka nastoupila do práce. Z práce přichází maminka utahaná a utrápená. Jsou tam nějaké paní, na které si maminka tatínkovi večer stěžuje, že ji nemají rády. Musí být podle Jindřišky ošklivé. Jindřiška se snaží být hodná, aby maminku dále nerozčilovala, ale moc jí to nejde. Už když si ji maminka vyzvedává ve školce, je to těžké. Jindřiška má chuť jí toho tolik říci, a přitom je neposedná při převlíkání. Maminka na ni křičí, nadává jí. Doma pak maminka někdy vybuchuje vzteky, když se jí Jindřiška začne vyptávat. Maminka je spokojená, jen když si Jindřiška tiše hraje ve svém pokoji. Ale to Jindřiška dlouho nevydrží.

Lepší je to, když je doma tatínek. Ten je schopen Jindřišce odpovědět na všechno. Ale tatínek chodí domů většinou velmi pozdě, často když Jindřiška už spinká. Taky na to se maminka v poslední době zlobí a často, když tatínek řekne, že přijde v pět hodin, a ještě



v sedm není doma, rozčílí se na Jindru a zlobí se, že nemá uklizené panenky nebo pro něco jiného.

Podobné je to ráno, když ji maminka vypravuje do školky, protože Jindřiška nechce tak brzy vstávat. Taky si občas postaví hlavu, co by si chtěla vzít za oblečení, a musí toho ráno hodně stihnout - rozloučit se s panenkami, uložit medvěda, který přes den spí, apod. To zdržování maminku strašně rozčiluje, opakovaně proto Jindřišce nadává a někdy ji i zbije. Jindřiška si stále víc uvědomuje, jak je špatná, jak maminku stále zlobí.

### **Příslušnost do rodiny, sociální skupiny nebo rasy, která je většinou společností značkována nebo podceňována**

Někdy je sebedůvěra jedince úzce spojena se statutem rodiny nebo skupiny, ve které vyrůstá. Pokud například byla vaše rodina velmi chudá, jste příslušníky etnické menšiny nebo okolí na vaši rodinu pohlíží z různých důvodů jako na méně hodnotnou, je pro vás udržení přiměřené sebedůvěry nelehkou záležitostí.

#### **Příběh: Ve škole byl terčem posměchu...**

Adam se narodil jako nejmladší dítě v rodině, kterou vesnice moc nepřijímala. Rodiče jsou Romové, kteří se do středních Čech přistěhovali ze Slovenska. Oba zde dostali práci v zemědělství, ale ještě před narozením Adama otec dostal invalidní důchod pro psychické problémy a maminka zůstala doma, protože měla postupně šest dětí, o které se musela starat. Žili velmi skromně a nuzně. Kupovali to nejlevnější jídlo a matka občas obcházela vesnici a prosila o nějaké starší oblečení, aby rodina měla v čem chodit. Otec situaci snášel hůře, občas se opil a na ulici hlasitě nadával. K dětem doma se však choval dobře. Během Adamova dětství byl opakovaně hospitalizován na psychiatrii.

Adam vyrůstal jako zdravé, velmi nadané dítě. Ve třídě byl však často terčem posměchu, zejména pro nuzné oblečení a proto, že je Cikán, i pro chování otce. Přestože se dobře učil (na rozdíl od svých starších sourozenců), žádné bílé dítě se s ním nechťelo bavit. Některé děti mu dávaly najevo, že smrdí, a odmítaly se o něj i jen otřít. Nebyla to pravda, i když měl opravované staré oblečení, matka dbala na to, aby byl vždy čistý.

Během školní docházky, přestože ukončil devátou třídu s vyznamenáním, se u Adama vytvořil hluboký pocit studu za jeho původ a rodinu. Na doporučení učitelů pokračoval na střední škole. Zde se již izoloval od spolužáků sám. Cítil se méněcenný. Učením však chtěl dokázat, že nějakou hodnotu má. Kamarády neměl a s žádným děvčetem se neseznámil. Byl přesvědčen, že bílé děvče by o něj nestálo, a s dívkami z romské komunity si neměl co říci, měly úplně jiné zájmy. Přestal si rozumět i se staršími sourozenci, kteří většinou už měli svoji rodinu. Jediný člověk, který ho podporoval, byla matka.

I když maturoval výborně, svoji hodnotu tím nenašel. To, že by šel studovat na vysokou školu, bylo pro rodinu nepředstavitelné. Nikdo ze široké rodiny nikdy neměl ani střední školu, vysoká škola byla pokládána za něco nepředstavitelného. Adam se však dostal na Vysokou školu ekonomickou do Prahy. Rodina ho ale na studiích nebyla schopna vůbec podporovat. Po půl roce, kdy studoval a zároveň pracoval, toho musel nechat. Hlavním problémem bylo, že nebyl schopen sehnat stálou práci, při které by byl schopen zároveň chodit do školy a studovat. Protože se o studium na vysoké škole velmi snažil, vzdání se studia bylo pro něj velmi bolestné. Jen potvrdilo, že je méněcenný.

### Chybění „dobrých zážitků“

Někdy jsou důležité zážitky (např. ocenění, vyjádření citů, vřelosti, láskyplnosti, zájmu apod.) méně zjevné, než je nadměrná kritika, týrání nebo zneužívání dítěte. Neprojeví se nadbytkem negativního, ale nedostatkem pozitivního. Nic extrémního se v dětství neudálo. Vlastně si člověk nemá moc na co stěžovat. Někdy lidé při skupinové psychoterapii říkají: „Až se stydím, že mám se sebou takové problémy, když se mi nic strašného nikdy nestalo. Nikdo mě netýral, nenadával mi, nijak moc mě rodiče nekritizovali, nezažil jsem žádné trauma... nemám vlastně právo se cítit tak mizerně. Je to jen moje blbost, že jsem tak neschopný!“

### Nedostatek citových projevů

Problém je v chybě každodenních dobrých zážitků, které vytvářejí pocit přijatelnosti, vlastní ceny a kvality, milováníhodnosti. Dítěti chybí například dostatek projeveného zájmu, lásky, povzbuzení, vřelosti, láskyplnosti či důvěry v jeho schopnosti. V řadě rodin není zvykem si vzájemně projevovat lásku.

### Příběh: Jen ji nikdy nikdo nepohladil, neobjal, nehoupal na klíně...

Romana se narodila jako jediné dítě starším rodičům ze střední vrstvy. Dlouho nemohli mít děti a otěhotnění přišlo už v době, kdy byli smíření s tím, že dítě mít nebudou.

Oba rodiče byli pevně vrostlí do své kariéry a seberealizace. V jádru to byli milující a hodní rodiče a chtěli dopřát dceři to nejlepší. Byli přesvědčeni, že má být vychována skromně a spartánsky, aby jako jedináček nebyla rozmazlená. Podobně jako neuměli vyjádřit své city k sobě navzájem, neuměli je vyjádřit ani malé Romaně. A malá princezna potřebovala občas vzít na klín a pomazlit. Romana měla zabezpečeny všechny praktické věci, jaké děti mají mít. Měla dost hraček, brzy dostala lyže a naučila se s otcem lyžovat. Každý rok jezdili na dovolenou k moři. Navštívila s rodiči hrady a zámky po celé republice, často chodili na výlety do hor. Jen ji nikdy nikdo nepohladil, neobjal, nehoupal



na klíně, nekousal pod vodou do zadečku při hře na krokodýly. Nikdo jí nikdy neřekl nijak zdrobněle. Romankou byla jen pro starou paní sousedku.

Dlouho to Romana pokládala za samozřejmé a správné, jen jí to už v předškolním věku přišlo velmi líto a doopravdy záviděla holčičkám, které u moře jejich rodiče hladili, foukali jim rozbitá kolena, líbali je a nazývali něžnými jmény. Otevřené projevy lásky v jiných rodinách ji fascinovaly. Vyvolávaly v ní rozpaky, toužila po nich, zároveň v ní však vyvolávaly neklid. Někdy sama zkoušela dotýkat se rodičů nebo vylézt otcí na klín. Otec se však většinou odtáhl, a když mu seděla na klíně, byl celý nervózní a rychle ji postavil na zem. Když maminku objala kolem pasu, maminka chvíli „držela“ a pak ji odtáhla od sebe s tím, že má hodně práce. Po řadě pokusů to Romana vzdala. Uzavřela si pro sebe, že není dítě, které by bylo pro rodiče tak cenné, aby si to zasloužilo.

## Nedostatek pocitu bezpečí

Psychická stabilita člověka a stabilita rodiny spolu úzce souvisejí a vzájemně se podmiňují. Kvalitní rodina spojuje jednotlivé členy intimními pocity a vztahy, vzájemnou spoluprací a pomocí. Vřelý vzájemný vztah mezi rodiči mezi sebou a obou rodičů k dítěti jsou základem dobrého vztahu dítěte k sobě. Tvoří domov, jehož základními vlastnostmi jsou přijetí a bezpečí. Citová opora a vzájemná jistota vedou k pocitům sounáležitosti. To pak pomáhá překonávat překážky a konflikty, se kterými se setkávají jak uvnitř rodiny, tak ve světě mimo rodinu.

### Příběh: Když se Rudolf narodil, umíral jeho dvouletý starší bratr...

Rudolf si nevěří. Problém se táhne od dětství. V době, kdy se narodil, umíral jeho dvouletý starší bratr. Matka byla nešťastná a nedokázala se Rudolfovi věnovat. Rudolf ji začal odmítat. Už jako mimino nechtěl její doteky. V předškolním věku bylo nápadné, že všechno chtěl dělat sám. Když se mu to nezdařilo, byl nešťastný. Když se mu matka snažila pomoci, trucoval. Když se mu něco podařilo, nadměrně se tím chlubil, chtěl pozornost.

Matka byla z chování dítěte zmatená. Měla výčitky, že se mu dostatečně nedokázala věnovat v útlém dětství. Jeho odmítání doteků a její pomoci ji však silně frustrovalo. S nadšením uvítala mazlivé děvčátko, které se narodilo o tři roky později. Rudolf se tím definitivně dostal na vedlejší kolej. Ve škole byl prudký, nedokázal u ničeho vydržet, přitom však byl zjevně nadaný, zejména na matematiku. S češtinou a chováním to ale bylo horší. Místo podpory mu to matka vyčítala. Otec mu párkrát řekl, že z něho bude povaleč. Otec v té době začal pít, doma se objevoval jen v podroušeném stavu. Když bylo Rudolfovi 9 let, rodiče se rozvedli.

Mezi spolužáky se cítil mizerně, pozornost získával pomocí „zvláštností“, takže schválně hodil po učitelce pravičko, do sešitu pod její podpis namaloval krávu apod. Poznámky



v žákovské knížce mu zajišťovaly zájem ostatních. Bylo mu jasné, že je od ostatních dětí odlišný, že je prostě jiný. Na druhém stupni začal Rudolf chodit za školu, falšovat podpisy matky, nosil dlouhé vlasy, začal kouřit. Nicméně v kolektivu nikdy dlouho nevydržel. Když se mu podařilo něco „zvláštního“, vychutnal si pozornost a pak zmizel. Nevěřil, že by o něho někdo stál, kdyby nebyl „zvláštní“. Běžně se bavít se spolužáky nedokázal.

Vystudoval střední průmyslovou školu strojní. Učení mu potíže nedělalo, v kolektivu kluků se však cítil nesvůj. Aby se odlišil, nechal si narůst vlasy po pás, dával najevo svoji nezávislost na ostatních i škole, měl četné konflikty s kantory. Cítil, že je uznáván, ale přesto sám.

S několika dívkami se vyspal, když to celé zrežírovaly ony. Sám se ucházel o dívku nedokázal. Báł se natolik, že bude odmítnut, že i když to bylo jasné, musely ho hodně opít, „aby byl povolnější“. S žádnou nevydržel, protože nevěděl, o čem se bavít. Pak, po dva cítece dokázal chodít se dvěma ženami delší dobu. Obě byly v době seznámení „na dně“ a on jim pomáhal ze všech sil. Jako „zachránce“ se cítil být hodnotný a měl jasný program. Nicméně když je „zachránil“ a ony přestaly být vděčné a začaly nárokovat „normální život“, tj. chození do společnosti, přátele a zábavu, začaly konflikty. Báł se, že v konfrontaci s běžným prostředím přestane být „zvláštní“, a tím i zajímavý. Nevěřil, že o něj bude někdo stát, pokud neudělá něco „zvláštního“. Ale neměl dost nápadů na to, jak se stát v každé situaci „zvláštním“. To by však znamenalo, že všichni zjistí, že je vlastně tuctový, nudný a nezajímavý. Tuto představu nedokázal vydržet. V té době vždy začal partnerce vyčítat, že o něj dost nestojí, kolik pro ni udělal apod. Nakonec to vždy skončilo rozchodem.

## Nedostatečné posilování – „umíš a dovedeš“

V řadě rodin není zvykem oceňovat to, co druhý udělal. Malý chlapec, když staví věže z kostek, přichází za rodičem a chce, aby rodič viděl, jak se to povedlo. Citlivý rodič, vědomý si potřeb dítěte, se jde na stavbu podívat a říká: „To jsi šikovný, hezky jsi to udělal...!“ Podobně jde za rodiči malá holčička s obléknutou panenkou nebo je volá, aby se přišli podívat, jak hezky udělala byteček pro panenky. „Umíš a dovedeš“ je základem budoucího vnitřního přesvědčení, že člověk umí a dovede. Pokud rodič říká častěji, na co je dítě ještě malé, co všechno ještě neumí a nedovede, a „umíš a dovedeš“ je slyšet jen velmi málo nebo vůbec ne, dítě si sebevědomí ve smyslu „umím a dovedu“ zvnitřnit nedokáže. Ať dělá v životě cokoliv jakkoliv dobře, může získat i Nobelovou cenu, přesto se postoj „umím a dovedu“ nemusí objevit.

## Příběh: Zda tatínek na Honzíka tak trochu žárlil, těžko říci...

Honzík byl vysněným princem maminky. Viděla se v něm, byla přesvědčená, že je velmi chytrý, po všech stránkách nadaný a bude z něho pan doktor, soudce, významný architekt nebo spisovatel. Zatímco na Honzíkovu viděla maminka ty budoucí triumfy, na tatín-



kovi nalézala jenom chyby. Byl jen obyčejný truhlář, který to v životě nikam nedotáhl. Zato Honzík, až vyroste, ten ji proslaví...

Zda tatínek na Honzíka tak trochu žárlil, těžko říci, ale v každém případě mu opakovaně dával najevo, jak nic neumí. Podle tatínka neuměl Honzík udělat ani pořádný hrad z Lega, stále špatně zavazoval tkaničky na botách, nevyznal se pořád ve značkách aut, a to by jako kluk měl umět, neuměl si po sobě uklidit hračky apod. Když byly Honzíkovi asi čtyři roky, tatínek zjistil, že se Honzík bojí tmy. No to bylo směchu, tak velký kluk a on se bojí! Podle tatínka byl zbabělý. Aby ho „cvičil v odvaze“, vyprávěl mu strašidelné historky. Z Honzíka vyrůstal bázlivý kluk. Maminka se v něm však stále viděla. Až do doby, než začal chodit do školy...

Ve škole měl Honzík průměrné známky, nejevil se nijak výjimečným. Byl spíše plašší a měl strach z přísné paní učitelky, která ho peskovala. Kluci ho moc mezi sebe nebrali, protože byl příliš ustrašený. Maminka až do 4. třídy doufala, že dojde ke změně a Honzík se na jednu rozzáří jako zázračné dítě. Když však měl na vysvědčení trojku z češtiny, mamince došlo, že tak výjimečné dítě to není. Zklamal ji. Začala se také zaměřovat na to, co všechno Honza neumí. Prospěch ve škole se dále zhoršoval, trojka byla běžná známka, v osmé třídě měl dvě čtyřky.

Nějakým zázrakem však udělal přijímací pohovory na gymnázium. První rok byl pro něj hrozný, zoufale zápasil s jednotlivými předměty, protože se neuměl učit. Mezi spolužáky si nevěřil, cítil se slabší, méně schopný. Děvčata se bál, myslel si, že by se mu mohly jediné tak posmívat. Ke konci gymnázia se Honzův prospěch zlepšil, nakonec maturoval s vyznamenáním. To opět probudilo matčiny sny. Otec byl naopak přesvědčen, že Honza beztak nic pořádného v životě nedokáže. Mít gymnázium v životě nic neznamená.

Honza nakonec vystudoval biologii a začal pracovat ve výzkumu. Tomu nerozumí ani otec, ani matka. Přestože přednáší na mezinárodních fórech, stále si příliš nevěří. Má pocit, že je „hochštapler“, jeho články vycházejí v mezinárodních časopisech „náhodou“ a to, že se oženil s Mirkou, bylo jen tím, že ona se spletla, a až jednou pochopí, koho doma má, nakonec ho opustí.

## Nedostatečná podpora nezávislosti

Předobraz dospělé závislosti či nezávislosti vzniká v dětství. Dítě ve věku dvou až tří let již dobře zvládne pohyb, jemnou manipulaci a umí dobře mluvit. Potřebuje však stále přítomnost dospělé osoby, nejlépe maminky, od které se postupně učí odpoutávat. Nejdříve se učí vzdálit od matky tělesně (odběhne do druhého pokoje, ale vrací se zpět, aby si zkontrolovalo, zda tam maminka je) a postupně se učí odpoutávat i psychicky (vytváří si představu matky a i ve vedlejším pokoji má představu, že matka je blízko).



Dítě si v tomto věku vytváří stále jasnější obraz sebe sama, odlišuje sebe od matky a ostatního světa. Vzniká pocit vlastního „já“. To, co chce „já“, může být odlišné od toho, co chtějí druzí. Proto v tomto věku vzniká dětská vzdorovitost, pomocí které si dítě uvědomuje a ohraničuje svoji osobnost. Na řadu požadavků rodičů říká „ne“, zkouší, co si může a co nemůže dovolit. Uvědomuje si sebe sama, je pyšné na to, co dovede, začíná se hodnotit jako „hodné“ či „zlé“ nezávisle na hodnocení rodičů, prožívá zahanbení i pocity viny. To všechno jsou známky postupného přechodu z pasivní závislosti k aktivní nezávislosti.

## „Nepatřit“ do rodiny

Jinou zkušeností dítěte, která často vede k narušení sebedůvěry, je to, když mu rodiče nebo okolí dávají najevo, že do rodiny „nepatří“. Buď nemá talent či zájmy, které jsou očekávány, nebo se narodilo „nevhod“ v době, kdy rodiče nebo jeden z nich už děti nechtěl, nebo je nějakým způsobem výrazně odlišné od rodičovských očekávání. Příkladem může být sportovně aktivní a nadané dítě bez hudebního sluchu mezi nelesněnsky baví, apod. Nic špatného nedělá ani dítě, ani ostatní členové rodiny, normy rodiny jsou však jinde, než se dítě nachází.

### Příběh: Soňa ráda hraje divadlo...

Tatínek je úředník na ministerstvu, maminka učitelka. Oba si zakládají na důvěryhodnosti, konvencích, přesnosti a decentnosti. Nic nesmí být přehnané, křiklavé, vhodnější jsou nenápadné, poctivé činy a postupná pracovní kariéra. Oba Sonini starší bratři se „povedli“. Studovali stále s vyznamenáním, nejstarší Pavel je právník, Ondřej je lékař.

Soňa nebyla nikdy moc dobrá studentka. Od dětství byla výrazná, hlasitá, nekonvenční. Školu zvládala průměrně, občas měla problémy s chováním, zato ji hodně nadchlo divadlo. Už jako dítě chodila do kroužku, hrála v pohádkách, ráda recitovala. Nic na tom nebylo špatně, dostala se na gymnázium, její výsledky jen nebyly tak excelentní jako u bratrů. Přesto však Soňa byla „jaksi jiná“. Podle rodičů měla „hloupé ztřeštěné nápady“, byla divoká, vzpurná, neposlušná. Prostě neseděla do jejich představ. Oba rodiče jí stále dávali za příklad bratry (které Soňa pokládala za šprty), hrozili se nad tím, když jí stále dávali tech o prázdninách vyrazila s amatérskou divadelní společností kočovat po vlasti. Soňa sice svoje nápady a touhy většinou realizovala, ale v pozadí u ní zůstával pocit, že to, co dělá, se jaksi nehodí, že není schopna plnit to, co se od ní žádá, že má „divnou“ povahu.

## „Nepatřit“ ve škole

Podobně těžké je být se sebou v souladu, pokud vás nepřijme třída, do které chodíte. Odmítání vrstevníky je pro dítě obzvlášť bolestné. Pro mnoho dětí „být nepřijat“



nebo „být odlišným“ znamená „být špatným“. To může platit pro odlišnost ve vzhledu (pihy, tloušťka, ale např. i nošení brýlí), v oblékání, v psychologickém nebo sociálním make-upu (například pocházet z venkova na městské škole, mít jiný přízvuk, více se stydět, ale také být nadměrně inteligentní a mít moc dobré výsledky ve škole apod.).

### **Příběh: Ve třídě zaujal roli „černé ovce“...**

Petrovo dětství bylo velmi hezké. Vyrůstal na malé vesnici, kde se všichni znali, rodiče k němu byli hodní. Hodně času trávil s kamarády v přírodě. Ve třídě se mezi spolužáky cítil dobře, učitelé ho brali.

Později se Petrovi rodiče přestěhovali do města, a tak Petr nastoupil do 6. třídy v novém kolektivu. Několik kluků ho „otestovalo“ tak, že ho rovnou zmlátili. Petr se rozbřečel a od té chvíle mu neřekli jinak než „bábovka“. Tato přezdívka mu zůstala. Měl dojem, že kluci a holky v nové třídě se s ním nebaví. Přestože byl předtím společenské dítě, začal se dětí stranit, o přestávkách se učil nebo si četl. Ve třídě rychle zaujal roli „černé ovce“. O co měl lepší známky, o to méně o něj vrstevníci stáli. Přestal si věřit. Po základní škole pokračoval ve studiu na gymnáziu a setrval také ve vyhýbání se společenskému styku. Během gymnázia si nenašel žádného kamaráda, děvčatům se s úzkostí vyhýbal.

Nyní je z Petra inženýr chemie a má nastoupit na postgraduál na vysoké škole. Měl by vést praktika se studenty. Je to pro něj šance, ale zároveň má hrůzu z toho, že před kolektivem o tři roky mladších studentů neobstojí. Prožívá silný stres.

### **Vleklé problémy v blízkých vztazích**

I když problémy se sebedůvěrou mají kořeny většinou v dětství či adolescenci, nemusí tomu tak být vždycky. Dokonce i u lidí s dobrým sebevědomím se může stát, že ho někdy v životě ztratí vlivem zážitků, které jsou buď velmi silné, nebo dlouhodobé a které jejich sebedůvěru podkopávají.

Optimálně fungující rodina je bezpečným zázemím jak pro partnery, tak pro děti. Bývá azylem, který pomáhá vyrovnávat se s překážkami a stresory každodenního života i se závažnými životními událostmi, které její členy zaskočí. Partneři se navzájem citově podporují a vytvářejí bezpečí pro své děti. Mezi nejčastější pozdější zkušenosti, které mohou souviset s poklesem sebedůvěry, patří vleklé problémy v blízkých, zejména pak partnerských vztazích. Nosiči sociálního stresu mohou být různí blízcí lidé kolem nás. Nejčastěji to jsou však partneři. Někdy je to tím, že se chovají způsobem, který nám nevyhovuje. Často kritizují nebo moralizují, kárají nebo naopak manipulují či se uzavírají do sebe a nemluví. Důležité však je, že nám dávají najevo, jak jsme nedostateční, neschopní, k ničemu apod.





**Tabulka 4** Nejčastější důvody stresu v rodinném prostředí

- ▶ Vzájemné obviňování, moralizování, nadávání
- ▶ Vzájemná soutěž o to, kdo „má pravdu“, „je lepší“, „více pracuje“, „více se obětuje“, „více myslí na druhé“, „je více doma“ apod.
- ▶ Neschopnost dohodnout se na trávení společného času
- ▶ Nejasnost v rolích, které ten který člen rodiny zaujímá
- ▶ Přenášení potlačených negativních emocí z jiných situací (např. práce) do rodiny
- ▶ Chybění vzájemného ocenění a podpory mezi členy rodiny
- ▶ Boj o nezávislost jak u partnerů mezi sebou, tak dětí proti rodičům a její omezování
- ▶ Ztráta smyslu života po odchodu dětí z rodiny (u matek)
- ▶ Nutnost starat se o nemocné rodiče a prarodiče
- ▶ Nadměrné ekonomické starosti

### **Příběh: Vše ho naučím a on mi bude vděčný...**

Lucie začala chodit s o tři roky mladším Radkem, když jí bylo 24 let. Lichotilo jí, že tak mladý a krásný muž o ni stojí. Lákalo ji také, že nemá žádné sexuální zkušenosti. Cítila to jako záruku toho, že ona bude mít nad vztahem kontrolu a nestane se jí to, co ve vztahu předešlém – partner ji opustil kvůli jiné. Cítila to asi takto: Dodám mu sebedůvěru, všechno ho naučím, budu o něj pečovat a on mi bude vděčný. Její základní představa byla, že ona bude dominantní a on ten vděčný.

Dominantní Lucie opravdu byla. Vypadalo to však trochu jinak, než si předsevzala: peškovala ho, rozhodovala za oba, nutila ho, aby trávil čas podle jejích představ, předváděla se s ním před kamarádkami. Vždy ve všem měla pravdu ona. Pokud měl jiné potřeby, ličocení nebo výčitkami ho přiměla k tomu, aby se podřídil jejím. Radek si postupně přestával věřit. Když byli ve společnosti, raději mlčel. Čím dál tím hůře snášel výčitky, a tak se raději podřizoval přáním Lucie. Rozhodla se, že se vezmou, a tak se vzali. Rozhodla se počkat s dítětem, bylo mu jasné, že má pravdu. Postupně získal dojem, že jsou to i jeho přání. Začal se stranit středoškolských kamarádů, se kterými léta chodil hrát košíkovou. Čím více se však podřizoval, tím méně si ho Lucie vážila. Byla si jím naprosto jistá. Až natolik, že mu řekla o několika svých nevěrách. Přece k sobě nebudou neupřímní. Uznal, že lepší je, když si říkají pravdu. Popíráním svých potřeb mohl lépe snášet zklamání a záporné pocity.

Po třech letech manželství propadl Radek hluboké depresi. Lucie s ním velmi cítila, ve všem mu pomáhala, jen občas „toho na ni bylo moc“, a tak mu depresi a „slabost“ vyčetla. Zdůrazňovala, že nikdo kromě ní by mu tak nepomáhal. Musel se nakonec léčit na psychiatrii. Jak léky, tak psychoterapií.

Kromě překonání deprese přinesla léčba i porozumění manželské situaci. Radek pochopil, že musí jinak – jak kvůli manželství, tak kvůli sobě. Moc to však nešlo. Lucii vzájemná



pozice vyhovovala a Radkovu snahu po emancipaci viděla jako zradu. Znásobila výčitky a scény. Což zapomněl, jak se mu věnovala, když měl depresi? Ve chvíli, kdy Radek začal uvažovat o rozvodu, otěhotněla. Nemohl ji opustit těhotnou. Lucie se opět dostala „na koně“. Své těhotenství používala jako beranidlo. On ji otěhotněl, spoutal, takže se nebude moci věnovat své kariéře. Je teď na něm, aby se snažil ze všech sil a nahradil jí vše, o co ona těhotenstvím přijde. Musí se tedy podřídit všem jejím přáním, „aby si ještě užila“, protože pak se bude muset jen starat o dítě.

Po dvou letech a jedné další Radkově depresi vztah dospěl k rozvodu. Lucie zůstala sama se synem. Prožívala to jako nesmírnou křivdu. Radkovi zůstaly silné pocity viny. V manželství s Lucií však vydržet nedokázal. Hořce si uvědomoval, že to, co mu nejvíce vadilo, jí vlastně všechno dovolil. Dlouho zůstal sám. K novému vztahu se odhodlal až za čtyři roky po rozvodu. Nyní má dvě další děti, spokojené manželství a pravidelně se stýká se synem z prvního manželství. Vztah s Lucií se uklidnil. Zůstala sama, ale realizuje se hodně v práci. Dva roky po rozvodu také vyhledala psychoterapii. Pomohlo jí to porozumět, co se vlastně přihodilo. Moc to bolelo, ale vrátit to už nejde.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

1. Zamyslete se nad stresory, které obsahuje vaše rodinné prostředí, napište si je a pak zvažte, zda nemůžete nějakým způsobem snížit jejich intenzitu nebo frekvenci. Návrhy na řešení si opět napište.
2. Zamyslete se nad tím, kdy jste sami rodinným stresorem. Přemýšlejte o tom, jak by to šlo změnit, a návrhy si zaznamenejte.

### Ponižování v práci, dlouhodobý pracovní stres

Rovněž dlouhodobé stresující pracovní klima, zejména když je spojováno s ponižováním ze strany spolupracovníků, může vést k narušení sebedůvěry. Stresorem pro nás může být náš pedantický nadřízený, nadměrně hádavý spolupracovník nebo nedůtklivý podřízený, který nás stále z něčeho obviňuje. Nepříjemné nebo nedůtklivé vztahy mezi spolupracovníky, donášení, pomlouvání, nadměrná kritika nebo naopak velmi studené neosobní vztahy, málo důvěry, perfekcionismus nadřízených, emoční sterilita – to vše může vést k silně prožívanému stresu v pracovních vztazích. Většina z nás si myslívá, že největší stres v práci vzniká z nesplněných termínovaných úkolů, ale není to úplně pravda. Nesplněné úkoly jsou často jen důsledkem nedostatku komunikace v době, kdy se úkoly plánují, nebo nedostatečné komunikace v průběhu plnění.



**Tabulka 5** Dovednosti lidí, které chrání před stresem

- ▶ Často upřímně oceňují druhé a jejich práci.
- ▶ Vcítí se do druhých a dávají jim to najevo.
- ▶ Dovedou přijímat kritiku v klidu – zajímá je.
- ▶ Říkají ano a ne v souladu s tím, co doopravdy chtějí a cítí.
- ▶ Dovedou pozorně a citlivě naslouchat druhým.
- ▶ Dávají najevo úctu a respekt k sobě i druhým.
- ▶ Dovedou uzavírat rozumné kompromisy.
- ▶ Jasně a přiměřeně vyjadřují svoje vlastní pocity a potřeby.
- ▶ Dávají druhým prostor na vyjádření pocitů a potřeb.
- ▶ Chovají se příjemně, klidně, bývají usměvaví, nespěchají.
- ▶ Dokážou otevřeně mluvit i o nepříjemných a bolestných věcech.
- ▶ Dokážou kritizovat, aniž by zraňovali, berou v potaz city druhého.
- ▶ Mají upřímný zájem o potřeby, city a přání druhých.
- ▶ Dovedou uklidnit rozjitřené emoce u sebe i druhých.
- ▶ Dokážou proměnit spor v dohodu.
- ▶ Nepomlouvají.
- ▶ Dokážou otevřeně a beze studu mluvit o sobě.
- ▶ Umějí přijmout odmítnutí od druhého bez pocitů urážky nebo zrady.
- ▶ Nemají strach ze zesměšnění, dovedou si ze sebe dělat legraci.
- ▶ Chyby a nedostatky druhých berou laskavě a s pochopením.
- ▶ Ke všem lidem se chovají jako k sobě rovným, nad nikoho se nepovyšují, před nikým se neponižují – mají svoji hrdost. Ale nejsou namyšlení a pyšní.
- ▶ Konfliktní situace zvládají s nadhledem, vždy kromě svého hlediska zvažují i hlediska druhých.
- ▶ Nejsou závislí na hodnocení, ocenění nebo kritice od druhých, a proto se rozhodují i ve složitých situacích sami.
- ▶ Dovedou obhájit osobně důležité cíle a vznést oprávněné požadavky.
- ▶ Akceptují vlastní nedokonalost a limity.
- ▶ Dovedou vyjádřit hněv bez toho, že by nad sebou ztratili kontrolu.
- ▶ Jsou schopní vyjádřit lásku a přátelství, často to dávají najevo.
- ▶ Mají odvahu se ozvat, když cítí nespravedlnost k sobě nebo druhým.
- ▶ Umí přijmout pochvalu bez falešné skromnosti či nadměrné pýchy.
- ▶ Dovedou samozřejmě navazovat kontakty i s neznámými lidmi.



### **Cvičení: Napište si do svého sešitu**

1. Zamyslete se, zda znáte ve svém okolí nějaké lidi, kteří mají některé z výše uvedených sociálních dovedností. Kteří to jsou? V kterých situacích se to projevilo? Jakým způsobem? Zkuste si to zapsat. Je možné, abyste se v některých situacích chovali podobně? Ve kterých?



2. Které z výše uvedených dovedností jste použili ve svém životě? Ve kterých situacích? Jakým způsobem? Je možné je používat častěji? Ve kterých situacích?
- 

## Traumatické zážitky

Každý z nás zažije během svého života řadu stresujících situací, ne každý se však potká s traumatickou událostí. Podle definice je traumatická událost zážitek, který téměř u každého vyvolá v době ohrožení pronikavou tíseň a výraznou stresovou reakci. Vesměs jde o události, při kterých jde o ohrožení života, zdraví, tělesné či psychické integrity nebo nejdůležitějších hodnot. Událost se stává traumatickou, jestliže z různých důvodů překročí schopnost člověka ji emočně zvládnout. Mluvíme o emocionálním zranění.

Traumatické události mohou být nejrůznější. Některé z nich, jako jsou například dopravní nehody, havárie vlaků, autobusů, lanovek apod., patří mezi *traumatické nehody*. Traumatické události většího rozsahu někdy označujeme jako katastrofy. Ty je možné rozdělit do tří kategorií: katastrofy způsobené člověkem (v důsledku chyby, nedbalosti, selhání techniky apod.), přírodní katastrofy a kriminální nebo teroristické katastrofy (způsobené záměrně).

Mezi typické člověkem způsobené katastrofy patří například:

- ▶ dopravní neštěstí (autobusové, vlakové)
- ▶ letecké katastrofy
- ▶ lodní katastrofy
- ▶ požáry a výbuchy plynů
- ▶ kolapsy budov, mostů
- ▶ nukleární katastrofy (Černobyl)

Další kategorií traumat jsou přírodní katastrofy, kam patří například:

- ▶ povodně
- ▶ vichřice
- ▶ lesní požáry
- ▶ zemětřesení
- ▶ výbuchy sopky
- ▶ laviny

Třetí kategorií traumatických událostí jsou události záměrně způsobené člověkem, sem patří například:

- ▶ kriminální činy, přepadení, znásilnění
- ▶ sexuální zneužívání



- ▶ teroristické útoky
- ▶ válečné události
- ▶ mučení

Obecně lidé nejhůře dokážou vnitřně zpracovat traumatické události způsobené člověkem, zejména pokud jsou způsobeny záměrně. U přírodních katastrof bývá větší pocit sounáležitosti a bývá přítomná i vzájemná pomoc, proto nebývá procento posttraumatické poruchy tak vysoké.

### **Příběh: Stydím se za to, co se mi stalo...**

Sylva sděluje: „Před tím znásilněním jsem mohla s Pavlem o všem mluvit. Možná že ne úplně o všem, ale téměř o všem. Bylo to příjemné nemuset se před ním kontrolovat, mít možnost i plakat, bít a hlavně moci se svěřit, kdykoliv jsem to potřebovala. Ne že by byl vždy rád. Vždycky však měl k tomu, s čím jsem se mu svěřovala, co říct. Věděla jsem, že mě má rád a že bude vždy stát za mnou. Prostě jsem si dovolila ho tak trochu zneužívat jako svoje „ucho“.

Ted' jsem nějaká zablokovaná. Ani nemám chuť se mu s ničím svěřovat. Nějak se stydím za to, co se mi stalo, i když mi řekl, že to mezi námi nic nezměnilo. Úplně mu nevěřím. Když jsem mu o tom vyprávěla, velmi jsem to cenzurovala. To by ani nemohl snést a přitom si mě dále vážit. Stále ho sleduji, jak na mě reaguje, zda si mě opravdu stále ještě váží. Mám pocit, že mi nemůže opravdu rozumět. Nemám jistotu, jak to je. Předtím jsem ho vůbec nesledovala a jistotu jsem tak nějak měla. Něco se změnilo, asi ve mně, to já se cítím nějak špinavá a méněcenná. Asi to čekám i u něj a křivdím mu. Ale fakt je, že spolu už téměř nemluvíme. Jsme takový vzájemně izolovaný pár.

Mezi typické příznaky objevující se u lidí, kteří zažili traumatickou událost, patří sebeobviňování („*Je to všechno moje vina!*“), sebeponižování („*Vždy už budu oceňovaná!*“), vztahovačnost („*Každý to na mně vidí, dávají mi to najevo.*“), katastrofické vize do budoucna („*Nikdy nebudu šťastná!*“), otázky bez odpovědí („*Proč se to muselo stát zrovna mně?!*“) a různá „kdyby“ („*Kdybych dělal to a ne ono, dopadlo by to jinak!*“). Jde o myšlenky, které se zpětně vrací k traumatické události a postižený se jich nedokáže zbavit. Tento hodnotící vnitřní monolog se objevuje automaticky, bez toho, že by si to člověk přál. Způsobuje zpravidla změnu nálady do úzkosti, podrážděnosti, vzteku, smutku, bezmoci a pocitu prázdnoty. Tyto myšlenky vedou k postupnému snižování sebedůvěry a sebevědomí. Lidé trpící posttraumatickou stresovou poruchou mají často pocit, že po traumatu se celá jejich osobnost změnila.



## Most mezi minulostí a současností – kognitivní schémata

Příběhy uvedené v předešlé části ukazují, jak mohou zkušenosti ovlivnit sebedůvěru. Jak lidé vyrůstají, zažívají blízké, kteří je hodnotí, a vnímají je také jako vzory pro své chování. To, co ovlivní náš pohled na sebe, nemusejí být nutně jen hlasy rodičů. Velký vliv na vývoj postojů k sobě mohou mít i prarodiče, sourozenci, učitelé, kamarádi a spolužáci. Tyto postoje, vzniklé většinou v minulosti, mají pak velký vliv na to, jak se cítíme nyní.

### Pohled na sebe – jádrová kognitivní schémata

Negativní pohled na sebe není spojen jen s rozumovými postoji k sobě, které by šlo popsat jednoduchými tvrzeními typu „*jsem neschopný!*“. Situace, která vyprovokuje tento pohled, mohou také vyvolat negativní emoce (např. smutek, bezmoc) a tělesné pocity (např. tíseň na hrudi, tíha v těle, únava), které jsou s ním propojeny. Také nám mohou proběhnout hlavou vzpomínky a představy, které byly spojeny s ponížením v dětství. Například Honza z příběhu „Zda tatínek na Honzika tak trochu žárlil, těžko říci...“ měl vždy před přednáškou obavy, že mu selže hlas, cítil úzkost a měl představu, jako by slyšel svého otce: „*Tak velkej kluk a on se bojí...!*“ Zažíval při tom pocit studu, stažení v hrdle a žaludku, chuť se rozbrečet. Nebo Jindřiška z příběhu „Jindřiška je malá divoška...“ vždy, když je kritizována, prožívá bezmoc a strach, jako by ji měl někdo nařezat (jako ji řezala maminka), ztuhne jí tělo a má slzy v očích. Není schopna se vůbec ohradit ani v případech, kdy je kritika nespravedlivá či nepatřičná.

Proč je tomu tak, když už dávno nejsme malé děti a máme spoustu dospělých zkušeností? Proč tyto události, které se nám staly tak dávno, mají pořád vliv na to, co prožíváme nyní? Pravděpodobně proto, že otevírají staré nezahojené rány v naší sebedůvěře. Jako by věta „*Jsi neschopný!*“ byla znovu potvrzena novou dospělou zkušeností. Negativní postoje k sobě jsou patrně stále přítomné a řada zážitků nám to může potvrdit. Mluvíme o základních negativních postojích k sobě, tzv. **jádrových schématech**. Negativní jádrová schémata tvoří základ malé sebedůvěry a nízkého sebevědomí. Obvykle je lze vyjádřit krátkými jakoby charakterizujícími, ale spíše značkujícími větami: „*Jsem k ničemu!*“ „*Jsem neschopný!*“ „*Jsem zlý!*“ „*Opět selhávám!*“ „*Jsem idiot!*“ apod. Podívejme se na jádrová schémata u lidí z některých předchozích příběhů.



**Tabulka 6** Jádrová schémata a hlavní formující zkušenosti k některým příběhům z předešlé části

Název příběhu a jméno protagonisty	Hlavní formující zkušenost	Jádrové schéma o sobě
Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá	nadměrná kritika matky a starší sestry v dětství, nadměrné učení ve škole, odchod manžela	Jsem hloupá, neschopná.
Rodiče vnímala Lucie jako přísné bohy	nadměrná kritika rodičů, nedostatek láskyplných projevů	Jsem bezcenná a zlá.
Musím se stále snažit, jinak se ukáže, že jsem bezcenná – Manka	fyzické týrání a kritizování v rodině, kde byla jako schovanka, vlastní matka alkoholička	Nejsem hodná lásky.
Tatínek profesor, maminka doktorka a o babičce ani nemluvě – Jakub	nadměrné rodičovské standardy, poučování, jaký by měl být, častý prožitek, že rodiče zklamali	Jsem neschopný, nikdy nic pořádného nedokážu.
Všichni mě musí mít vždy rádi – Marta	nadměrné dbání matky na to, co si lidé řeknou, nadměrné trestání dětského prosazování se	Nejsem dost dobrá.
Plakal jsem, ale nic to nezměnilo – Pavel	nadměrné konflikty rodičů	Chyba je ve mně.
Tlustoška Linda	móda a nadměrné standardy vrstevníků	Jsem odpudivě tlustá.
Jindřiška je malá divoška	vybití matčina stresu z práce na malé holčičce	Jsem špatná.
Ve škole byl terčem posměchu – Adam	posměch spolužáků pro nuzné oblečení, chování otce a příslušnost k romskému etniku	Jsem méněcenný.
Jen ji nikdy nikdo nepohládl, neobjal, nepohoupal na klíně – Romana	neschopnost rodičů projevít vřelé city	Nezasloužím si lásku.
Když se Rudolf narodil, umíral jeho dvouletý starší bratr	smutek matky, nedostatek péče a nejistota, zda je přijímán	Jsem bezcenný.
Zda tatínek na Honzika tak trochu žárlil, těžko říci	nedostatek pochvaly a povzbuzení, značkování otcem	Jsem zbabělý a neschopný.
Soňa ráda hraje divadlo	jiné normy rodiny, než jsou dítěti přirozené	Jsem divná a nepřijatelná.

Pokračování



Název příběhu a jméno protagonisty	Hlavní formující zkušenost	Jádrové schéma o sobě
Ve třídě zaujal roli „černé ovce“ – Petr	odmítání novou třídou po přestěhování, vyhýbání se novým kontaktům později	Jsem nepřijatelný.
Stydím se za to, co se mi stalo – Sylva	znásilnění	Jsem špinavá a méněcenná.

Negativní přesvědčení, která si tito lidé o sobě vytvořili, vznikla na základě frustrujících zkušeností, kterými prošli jako malé děti nebo jako dospělí. To, co si o sobě říkají, má logiku a jasně to z toho, co prožili, vyplývá. Ale můžete s jejich názory na sebe souhlasit? Když si přečtete, co se jim stalo, myslíte si o nich doopravdy, že jsou méněcenní, neschopní, nezaslouží si lásku, jsou zbabělí, nepřijatelní apod....? Oni jsou však o tom přesvědčeni a toto přesvědčení ovlivňuje jejich současný život.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Zamyslete se nyní nad svým životem, zkušenostmi z dětství, výchovou rodičů, zážitky se sourozenci, spolužáky, učiteli, dospíváním a dospělostí. Zapište si to do sešitu. Které z těchto zkušeností nejvíce formovaly váš postoj k sobě? Jak by šel tento postoj jednoduše zformulovat? Co si říkáte, když se kritizujete? Jak si nadáváte, když se na sebe zlobíte? Co vám říkali blízcí lidé, když se na vás zlobili? Jaká hesla jste dostali do života od svých rodičů, sourozenců a dalších důležitých lidí?

Porozumění původu své malé sebedůvěry je prvním krokem ke změně. Možná jste si všimli, jak je celá řada postojů k sobě v příbězích, které jsme vám popsali, založena na nedorozumění. Například to, že se rodiče hádají, dítě chápe jako svoje selhání. Nebo to, že rodiče neumějí vyjádřit city, může pro dceru znamenat, že není hodna lásky. Pro dítě však to, co si říká, má smysl, jinak skutečnosti porozumět neumí. Přestože jsme si závěry o sobě udělali na úrovni dětské logiky, mohou nás ovlivňovat celý život. Prostě jsme si je v dětství zautomatizovali, stále jim dětsky věříme a nezkoušíme se ptát, zda to vůbec může být pravda.

### Posuny v myšlení – kognitivní omyly

Naivní předpoklad nám říká, že kdo o sobě smýšlí nadměrně kriticky, může toužit po pochvalě. Opak bývá pravdou. Pokud na sebe hledíte v pokřiveném zrcadle a nejste se sebou spokojeni, nikdo, ani kdyby se snažil sebevíc, vám váš názor nevyvrátí. Pokud vás však někdo kritizuje, vnímáte každé slovo a ještě k němu přidáváte echo. To





vás samozřejmě nadměrně zraňuje – podobně jako vy sami vidí i někdo jiný vaši neschopnost.

Je to, jako bychom byli vybaveni nějakým vnitřním filtrem. Informace, které k nám přicházejí, filtrujeme podle svých postojů. Pokud se informace shoduje s naším názorem, je vpuštěna dovnitř. Pokud se od něj liší, je odfiltrována. Znamená to tedy, že člověk registruje převážně jen ty pohledy, které se shodují s jeho sebenáhledem. Předpokládejme, že máte o sobě tyto názory:

- ▶ Lidé si mě váží za to, že pomáhám druhým.
- ▶ Chybí mi logické myšlení a nemám žádný orientační smysl.
- ▶ Moje tvář ujde, ale mám hroznou postavu.
- ▶ Jdou mi míčové hry.

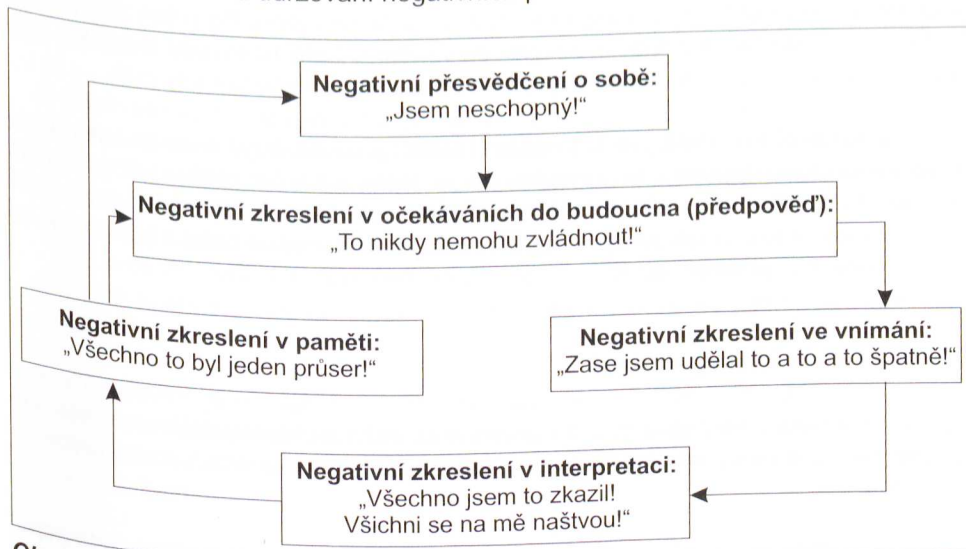
Pokud někdo řekne: „Ve volejbalu jsi dobrý(-á)“, řekl něco, co se shoduje s vaším postojem. Poděkujete mu a cítíte se dobře. Pokud však někdo řekne, že to, co jste řekl(-a), zní logicky, nevíte co s tím. Zároveň to může být příjemné, ale zároveň tomu nevěříte. Nesouhlasí to s vaším postojem (schématem), že vám chybí logické myšlení. Říkáte si, že to byla náhoda nebo že dotyčný je na tom ještě hůře. Nebo se jen mylí, chce vám zalichotit apod. Máte tendenci tuto informaci odfiltrovat, protože do vašeho pohledu na sebe nepatří. Pokud vám někdo řekne, že vám to sluší, může vás to pobouřit. Napadne vás, že si z vás dělá legraci, je ironický, něco má za lubem a tisíc jiných věcí, proč mu nevěřit. Přitom to může myslet upřímně, jemu může vaše postava imponovat. Ale neimponuje vám, vy jste přesvědčeni o tom, že je hrozná. Podobně jako v předešlém případě máte tendenci této informaci nevěřit.

Vzpomínáme si na jedno hezké děvče se sociální fobií. Když měla o sobě něco říci před skupinou, řekla, že je „hnusná a tlustá“. Přitom byla hezká jako obrázek a štíhlá jako laňka. Ovšem když byla malá, nosila tlusté brýle a byla obézní. Děti ve škole se jí posmívaly, že je tlustá, a měla krátkou dobu přezdívku „Janice – brejlovíce“. Když měla udělat v tělocviku výmyk, učitelka jí řekla, že má velký zadek, a proto jí to nejde. V pubertě se jí pak udělalo akné. Přesvědčení, že je „hnusná a tlustá“, pak dále přetrvávalo, i když se časem vytáhla a rozvinula do své krásy. Jen zrak se jí zlepšil, brýle však nenosila, i když téměř neviděla. Brávala si je jen tehdy, když na koleji sama studovala.

K udržování negativního postoje k sobě, a tím nízké sebedůvěry přispívají dva typy posunů v myšlenkových a hodnotících procesech. Jde o to, jak vnímáme sami sebe (zkreslení v percepce), a o to, jak si vykládáme to, co vnímáme (zkreslení v interpretaci). Mluvíme o **kognitivních omylech**. Kognitivní omyly jsou logické chyby v myšlení, které vedou k tomu, že pochopení událostí, které se staly, dějí se nebo budou, je změněno a negativně překrouceno. Všechna zkreslení, která uvedeme níže, mají tendenci udržovat negativní sebehodnocení. Když je přesvědčení o sobě negativní, člověk očekává, že i události se budou vyvíjet negativně. To vede ke zvýšené citlivosti k negativním jevům, které pak více vnímáme a dále negativně interpre-



tujeme. Následně máme tendenci si pamatovat jen negativní aspekty. Tento cyklus vede ke spolehlivému udržování negativních přesvědčení o sobě.



**Obrázek 3** Nízká sebedůvěra – bludný kruh negativních postojů a kognitivních omylů

Trvalá zkreslení ve vnímání i interpretaci zabraňují lidem s malou sebedůvěrou, aby si uvědomili, že to, co si o sobě říkají, je jen postoj nebo názor na sebe, nikoliv objektivní pravda. Jde vlastně o **negativní předsudek** o sobě.

## Zkreslení ve vnímání

Když je naše sebehodnocení negativní, máme tendenci vnímat zejména to, co toto negativní hodnocení potvrzuje. Naše pozornost je zaměřena na nedostatky, neúspěchy, chyby, omyly, projevy odmítání od druhých, kritiku, nezáměr apod. Může jít o aspekty našeho vzhledu (např. *mám velký nos, malá prsa, tlustá stehna, malé uši, řídké vlasy, malé přirození* apod.), povahy (např. *nemám hudební sluch, jsem nepořádný, líný, špatný v matematice* apod.) nebo jednoduše o chyby v činnosti („Zase chyba, jak můžu být tak blbý!“) či nesplňování nadměrných očekávání, které od sebe máme („Opět jsem tento týden necvičil!“). Naopak máme tendenci přehlížet vše, co by stálo proti negativnímu sebehodnocení. Nevidíme svoje přednosti, nadání, schopnosti a dovednosti.

Mezi typická zkreslení ve vnímání (percepci) patří *selektivní výběr negativního a ignorování pozitivního* – jsou to tendence vybírat ze skutečnosti jen to, co tam očekávám, a nevídat si jevů, které by svědčily pro opačné závěry. Například během přednášky, ve které mají posluchači o téma slušný zájem, si všimnete, že jeden z posluchačů zívá, druhý se ušklíbl, tamti dva se mezi sebou baví. Vaší pozornosti však



téměř ujde, že ostatní si zaujatě dělají poznámky. Při interview do nového zaměstnání si z komise vyberete nejpřísněji se tvářícího člověka a nemůžete od něj odtrhnout pohled. Povzbudivé pohledy předsedy komise vám úplně ujdou. Po přijetí na vysokou školu neprožijete žádnou radost, naopak se vyděsíte, kolik učení vás teď čeká, a ze svých vzpomínek vylovíte všechny problémy, které jste s učením kdy měli.

Pěknou parafrázi udělal jeden z našich klientů: „Člověk, když si koupí auto, může uvažovat různými způsoby. Může si říci, jak je hezké v novém autě jezdit, jak v něm pojedete na dovolenou, ulehčí se mu cestování do práce apod. Ale také si může začít říkat, co když udělám dopravní přestupek, co když mi ho někdo nabourá, ukradne, co když do někoho narazím, apod.“

## Zkreslení v interpretaci

Nízká sebedůvěra mění také způsob, jakým si skutečnost, kterou zažíváme, interpretujeme, jaký význam jednotlivým jevům dáváme. Kognitivních omylů v interpretaci je celá řada:

- ▶ **Černobílé myšlení** je myšlení typu „všechno, nebo nic“. Pokud se něco nepodaří na 100 %, je to úplně k ničemu. Takový způsob myšlení vede k permanentnímu pocitu zklamání a frustrace. Protože nikdo není dokonalý, stoprocentní fungování prostě pro člověka není možné.
- ▶ **Závěr skokem** je kognitivní omyl, u kterého člověk vytváří závěr bez jakéhokoliv důkazu, že by to mělo tak být. Například: „Ohlédla se => jsem nudný! nebo „Třesou se mi ruce při jídle => vyhodí mě z práce!“ K závěru skokem patří také čtení myšlenek a negativní věštby. Čtení myšlenek znamená vytváření si závěru na základě toho, co si myslíme o úmyslech druhého, aniž bychom si to nějakým způsobem ověřili – například: „Zčervenal jsem => myslí si, že jsem idiot! nebo „Mlčíme => vidí, jak jsem stupidní!“ Negativní věštby znamenají, že si již předem vytváříme negativní představu toho, co má přijít, i když pro to nemáme žádné důkazy – například: „Když budu muset mluvit, určitě budu mít okno a nic mě nenapadne!“
- ▶ **Přehnané zobecňování** (nadměrná generalizace) vede k zobecňování z jednoho detailu na celou situaci nebo k přenesení závěru z jedné situace na situace jiné, jen zdánlivě podobné. Například pokud máte jednu špatnou zkušenost v určité situaci, pak se to v podobné situaci bude vždy opakovat. Všechno bude vždycky špatné, protože se vám tato jedna věc nepovedla. Nebo z toho, že se s vámi rozešel váš partner, můžete vyvozovat, že už nikdo nikdy o vás nebude mít zájem. Nebo když si myslíte, že nikdy nenajdete práci, protože jste byli u prvního zaměstnavatele odmítnuti. V myšlenkách to může běžet třeba takto: „Nepovedlo se mi hezky vymalovat chatu – nikdy se mi nic nedaří! Žena mě kritizovala – nemá mě ráda – nikdo mě nemá rád!“

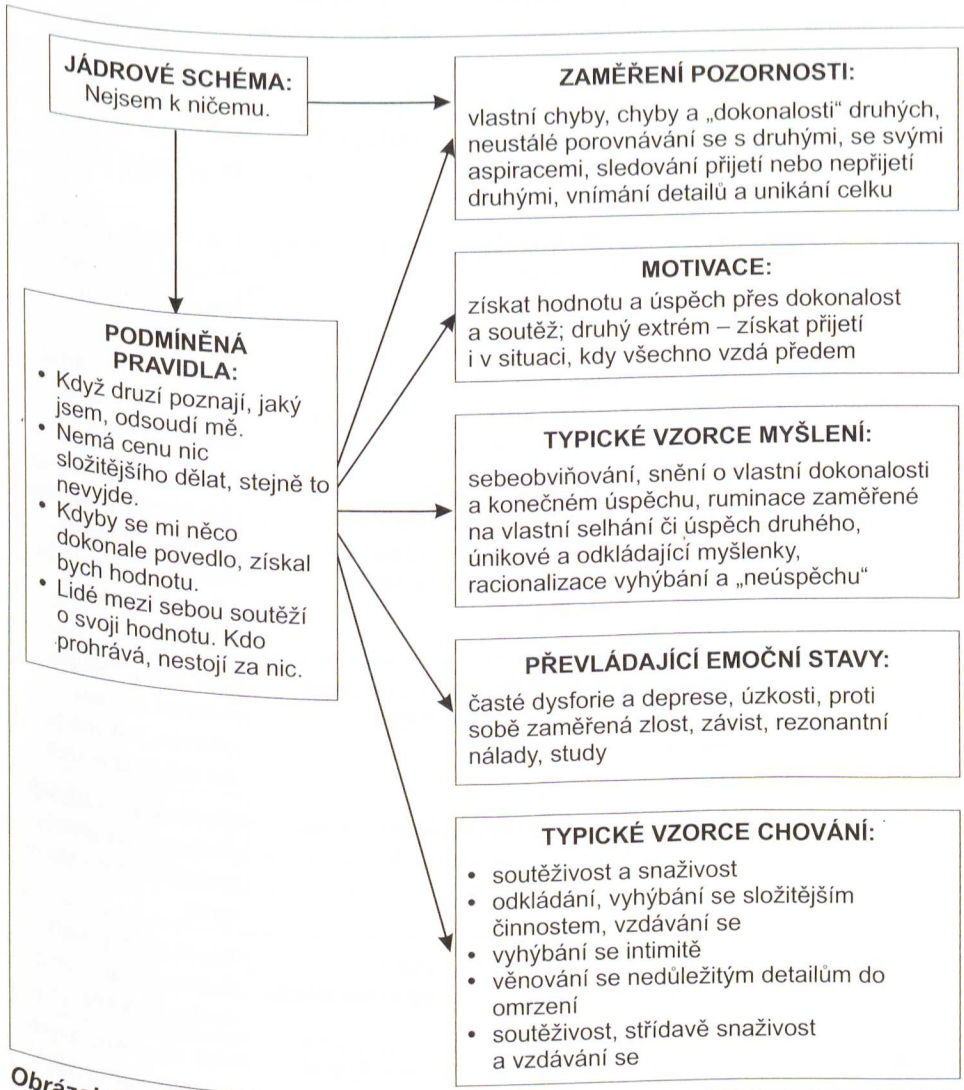


- ▶ **Přehlížení pozitivního** znamená přehlížení osobních předností a úspěchů a zabývání se pouze negativními zkušenostmi a svými špatnými vlastnostmi. Například když kvůli jedné špatné známce ve škole usoudíte, že jste mizerný student, ačkoli jste předtím složil řadu zkoušek úspěšně.
- ▶ **Diskvalifikace pozitivního** je obzvlášť krutý způsob zacházení se sebou a skutečností. Vede ke zpochybnění všeho pozitivního, shoení úspěchu, diskvalifikaci jakéhokoliv pokroku. Tento kognitivní omyl vede k udržování negativního sebeobrazu navzdory úspěchům v životě, které jsou pro okolí evidentní. Dochází k tomu, když si řekneme například: „*Pochválili mě, aby mi dodali odvahy, protože viděli, jak jsem nemožný!*“ „*To, že se to povedlo, byla náhoda, příště se mi to určitě nepodaří!*“ „*Šlo to, ale kdyby mi všichni nepomáhali, pohořela bych!*“
- ▶ **Přehánění** je příkládání nadměrné důležitosti negativním událostem nebo svým nedostatkům – například když si celý den děláte přehnané starosti kvůli drobné chybě ve své práci a napadá vás, že kvůli tomu budete propuštěni ze zaměstnání.
- ▶ **Katastrofizace** je pohled na události z nejhorší možné perspektivy, ať už se staly, dějí nebo nás čekají. Často jsou používány výrazy se silným citovým zabarvením jako „hrozný“, „strašný“, „nesnesitelný“ nebo absolutní výrazy jako „všichni“, „nikdo“, „nic“ apod. Například: „*Bylo to strašné!*“ či „*To nemůže dopadnout dobře!*“ nebo „*To nemůžu vůbec zvládnout!*“ Například když si matka nevěsty myslí: „*Opozdlila se o tři minuty, všichni už za chvíli odejdou, svatba bude zrušena, všechno mé úsilí a peníze přijdou nazmar a všichni se nám budou smát.*“
- ▶ **Argumentace emocemi** je dělání si závěru na základě pocitů, nikoliv faktické skutečnosti. Například: „*Cítím, že si ze mě děláš srandu!*“ nebo „*Cítím se špatně, proto si ostatní budou myslet, jak jsem selhal!*“
- ▶ **Vztahovačnost** znamená vztahovat si k sobě události, které s člověkem souvisí málo či vůbec, nebo brát si odpovědnost za něco, co s námi souvisí minimálně a spíše je v kompetenci druhého. Například: „*Nic neříká – to je moje chyba, protože ho nedokážu bavit!*“
- ▶ **Bychy a musy** („musturbace“) souvisejí s naivní snahou motivovat se pomocí slůvek *měl bych...*, *musím...*, která zvyšují pocit tlaku a napětí a nejsou skutečnou motivací. Například: „*Měl bych se více snažit!*“ nebo „*Musím to dokázat!*“ Jsou to manipulativní výroky, kterými se nutíte dělat něco, do čeho se vám ve skutečnosti chce pramálo. Představují zvláštní formu psychického týrání. Jsou pokusem o vlastní motivaci, avšak působí opačně. Čím více a častěji se nutíte, tím větší napětí v sobě vytváříte. Nechuť k dané činnosti narůstá a může vytvořit z běžného příjemného dne horor. Vede to k pocitům viny.





něčemu musíme bránit, věříme, že to reálně existuje, a stále si to připomínáme. Podívejme se, jak fungují podmíněná kognitivní schémata u lidí z našich příběhů.



Obrázek 5 Projevy jádrového schématu a podmíněných pravidel



**Tabulka 7** Nejdůležitější podmíněná pravidla (kognitivní schémata) k příběhům

Název příběhu a jméno protagonisty	Hlavní formující zkušenost	Jádrové schéma o sobě	Podmíněná pravidla
Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá	nadměrná kritika matky a starší sestry v dětství, nadměrné učení ve škole, odchod manžela	Jsem hloupá, neschopná.	Když se budu velmi snažit, tak se neukáže, jak jsem hloupá.
Rodiče vnímala Lucie jako přísné bohy	nadměrná kritika rodičů, nedostatek láskyplných projevů	Jsem bezcenná a zlá.	Pokud budu podávat nejlepší výkon, tak získám hodnotu a blízkost.
Musím se stále snažit, jinak se ukáže, že jsem bezcenná – Manka	fyzické týrání a kritizování v rodině, kde byla jako schovanka, vlastní matka alkoholička	Nejsem hodna lásky.	Musím se stále snažit, jen tak mám šanci, že mě někdo bude mít rád.
Tatínek profesor, maminka doktorka a o babičce ani nemluvě – Jakub	nadměrné rodičovské standardy, poučování, jaký by měl být, častý prožitek, že rodiče zklamali	Nikdy nic pořádného nedokážu.	I když se budu snažit, tak nic pořádného nedokážu, můžu však dělat něco, co mě zajímá.
Všichni mě musí mít vždy rádi – Marta	nadměrné dbaní matky na to, co si lidé řeknou, nadměrné trestání dětského prosazování se	Nejsem dost dobrá.	Když budu obětavá, skromná a všem vyhovím, pak mě budou mít všichni rádi.
Plakal jsem, ale nic to nezměnilo – Pavel	nadměrné konflikty rodičů	Chyba je ve mně.	Když budu mít nějaký vztah, pak dopadne špatně; lépe je vztahy nemít.
Tlustoška Linda	móda a nadměrné standardy vrstevníků	Jsem odporlivě tlustá.	Pokud se mi podaří zhubnout, pak získám hodnotu.
Jindřiška je malá divoška	vybíjení matčina stresu z práce na malé holčičce	Jsem špatná.	Když se zřeknu svých potřeb a budu hodná, získám lásku.
Ve škole byl terčem posměchu – Adam	posměch spolužáků pro nutné oblečení, chování otce a příslušnost k romskému etniku	Jsem méněcenný.	Když se budu snažit, mohu získat hodnotu.

Pokračování



Název příběhu a jméno protagonisty	Hlavní formující zkušenost	Jádrové schéma o sobě	Podmíněná pravidla
Jen ji nikdy nikdo nepohládl, neobjal, nepohoupal na klíně – Romana	neschopnost rodičů projevit vřelé city	Nezasloužím si lásku.	I když se budu jakkoliv snažit, lásku si nezasloužím, můžu však získat jiné hodnoty.
Když se Rudolf narodil, umíral jeho dvoutletý starší bratr	smutek matky, nedostatek péče a nejistota, zda je přijímán	Jsem bezcenný.	Když budu zvláštní, získám alespoň pozornost, když jinak žádnou hodnotu nemám. Mužů získat cenu, když někoho zachráním.
Zda tatínek na Honzika tak trochu žáril, těžko říci	nedostatek pochvaly a povzbuzení, značkování otcem	Jsem zbabělý a neschopný.	Když se mi alespoň něco podaří, tak to navenek zakryje moji neschopnost a zbabělost.
Soňa ráda hraje divadlo	jiné normy rodiny, než jsou dítěti přirozené	Jsem divná a nepřijatelná.	Když dělám, co mám ráda, něco si užiju, na lásku však šanci nemám, protože druhým nevyhovím.
Ve třídě zaujal roli „černé ovce“ – Petr	odmítání novou třídou po přestěhování, vyhýbání se novým kontaktům později	Jsem nepřijatelný.	Pokud budu hodně pracovat, budu mít cenu pro sebe; pro druhé ji budu mít, až budu perfektní.
Stydím se za to, co se mi stalo – Sylva	znásilnění	Jsem špinavá a méněcenná.	Pokud budu někomu důvěřovat, ublíží mi.

Jak pravidla pro život u těchto lidí vznikla, to se dá snadno pochopit, protože to má logiku. Měla kompenzovat jádrová schémata o sobě. V každodenním životě se tyto kompenzatorní postoje projevují v určitých (kompenzatorních) strategiích chování. V následujícím pokračování jednoho z předešlých příběhů si toho můžeme všimnout.





## Pokračování příběhu: Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá...

Alice se každodenně nadměrně snažila jak ve studiu, tak v práci i v manželském vztahu. Nedovolila si nikdy povolit ani se uvolnit, protože měla strach, že něco zkazí a ukáže se, že je hloupá. Plně si to neuvědomovala, ale jednala nadměrně snaživě automaticky. Kromě nadměrné snaživosti a pracovitosti se Alice bránila větší důvěře k druhému člověku. Bylo to pochopitelné, protože při větším sebeodhalení by se mohlo ukázat, jak je neschopná. I v práci svoji selektivně zaměřenou pozornost věnovala stále možným chybám, známkám možné kritiky okolí, sledování, kolik toho nezvládla. Nemohla se moc opřít o přátelské vztahy, protože ty vyžadují větší sebeotevření a toho se Alice obávala.

Do určité míry kompenzatorní strategie v životě pomáhají a jsou funkční. Jinak by nevznikly ani se dále neudržovaly. U Alice vedla kompenzatorní strategie – nadměrná snaživost – k dobrým známkám, pomohla jí vystudovat střední i vysokou školu, umožnila oceňování šéfů v zaměstnání, pomohla zvládnout situaci po odchodu manžela. Alice prostě byla dobrý pracant a uměla se do práce pustit i v těžkých podmínkách.

Ale zpravidla za ně platíme nadměrnou cenu v negativních důsledcích. Alice se vždy snažila dělat vše co nejlíp, ale při více úkolech najednou to přestala zvládat. Neměla nic pustit, a tak jí čím dál tím více věcí unikalo. Neměla prostor ani čas na to, aby byla milá a příjemná v rodině. Při dvou dětech už nestíhala zvládat domácnost, začala být podrážděná, okřikovat dceru, bolela ji hlava, přestala mít zájem o sex a nakonec od ní odešel manžel.

Podmíněná kognitivní schémata se týkají zejména tří oblastí:

- ▶ přijetí
- ▶ výkonu
- ▶ kontroly a moci

Mezi typická podmíněná pravidla pro život (podmíněná kognitivní schémata), která souvisejí s tématem **přijetí**, patří například tyto postoje:

- ▶ Moje hodnota závisí na tom, co si o mně ostatní myslí!
- ▶ Všichni mě musí mít pořád rádi.
- ▶ Musím druhým vždycky udělat radost.
- ▶ Když mě někdo kritizuje, znamená to, že mě odmítá.
- ▶ Nejsem k ničemu, když mě nikdo nemiluje.
- ▶ Když se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád!
- ▶ Když mě lidé doopravdy poznají, odmítnou mě!



Typickými předpoklady, které se týkají **výkonu**, jsou například:

- ▶ Všechno musím udělat dokonale.
- ▶ Pokud se dopustím chyby, selhal jsem.
- ▶ Pokud něco není dokonalé, není to k ničemu.
- ▶ Musím být ve všem nejlepší.

Předpoklady týkající se **kontroly** jsou například:

- ▶ Když si někoho připustím k tělu, mohl by nade mnou získat moc.
- ▶ Musím se vždy ovládat.
- ▶ Jedině já sám si mohu vyřešit své problémy.
- ▶ Musím být stále klidný.
- ▶ Je nebezpečné dát najevo, co prožívám.



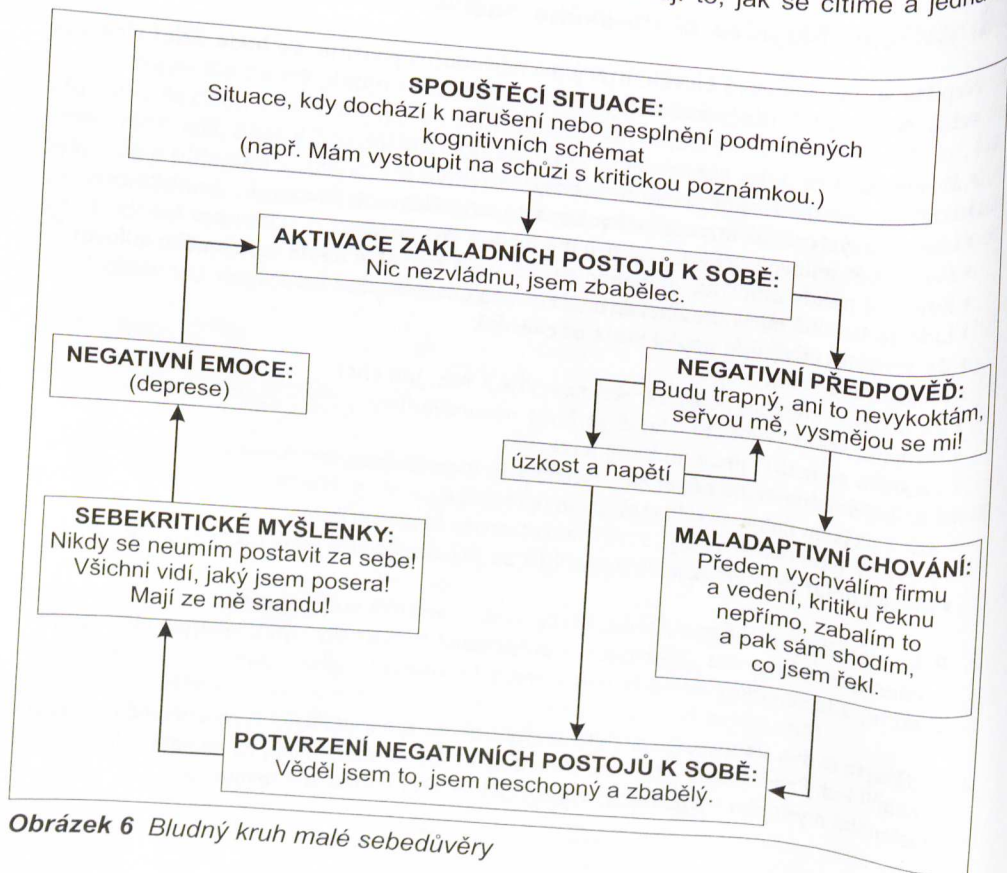
### Cvičení: Napište si do svého sešitu

1. Napište si, jak se chová člověk, který má následující postoje. Co bude dělat více a co méně, než ostatní lidé běžně dělají?
  - ▶ Musím všechno dělat perfektně.
  - ▶ Když se chovám trapně, jsem bezcenný.
  - ▶ Lidé, kterých si vážím, musí schvalovat to, co dělám.
  - ▶ Musím být milován někým, kdo pro mě mnoho znamená.
  - ▶ Když mě někdo odmítne, znamená to, že jsem špatná a nikdo mě nemůže milovat.
  - ▶ Lidé se ke mně musí chovat fér a dát mi, co potřebuji.
  - ▶ Je strašné, když lidé neplní moje očekávání.
  - ▶ Nikdy se nesmím trápit.
  - ▶ Je hrozné, když se důležité věci nevyvíjejí tak, jak chci.
  - ▶ Nemohu snést (vydržet), když je život nespravedlivý.
  - ▶ Nesmím se nudit, jinak mi bude mizerně.
  - ▶ Nic pořádného se mi nepodaří, vždycky ve všem selžu.
  - ▶ Když nejsem úplně skvělá, tak jsem úplně na nic.
  - ▶ Když se plně nekontroluji, ztratím nad sebou kontrolu úplně.
  - ▶ Musím dělat druhým radost a podřídit se jejich přáním, jinak budu osamělá.
2. Pak si napište typické spouštěče, které u lidí s výše uvedenými postoji vyvolají úzkostné myšlenky. Poté napište, jaké typické automatické myšlenky by se mohly u nich objevit. Zvažte, zda se někdy neřídíte některým z těchto postojů.
3. Udělejte si dva sloupce. Do prvního dejte otázky zpochybňující tyto iracionální postoje - například: Proč musím dělat všechno dobře? Do druhého sloupce napište odpovídající racionální myšlenku - například: Raději dělám věci dobře, ale nemusím.

### III. CO MALOU SEBEDŮVĚRU UDRŽUJE

Negativní přesvědčení o sobě – jádrová schémata – mají své kořeny v minulosti, ale jejich vliv pokračuje do současnosti. Tato kapitola se bude zabývat tím, jak každodenní vzorce myšlení a chování udržují malou sebedůvěru a brání tomu, aby se člověk mohl lépe hodnotit a více přijímat.

Zaměříme se na bludný kruh malé sebedůvěry, který je spuštěn v situacích, kdy jsou nějakým způsobem narušeny nebo nesplněny požadavky pravidel pro život (synonyma: podmíněná kognitivní schémata, odvozené předpoklady). Ukážeme si, jak negativní předpověď a sebekritické myšlení ovlivňují to, jak se cítíme a jednáme v každodenním životě.



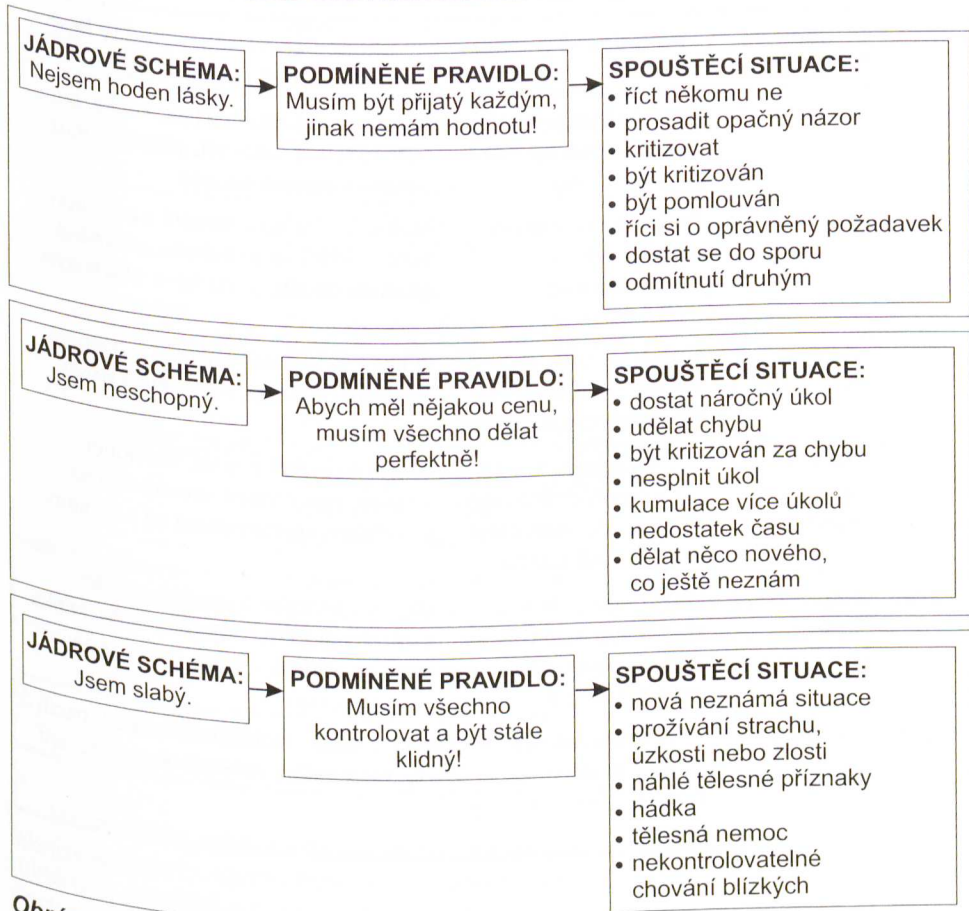
Obrázek 6 Bludný kruh malé sebedůvěry



## Cvičení: Nakreslete a napište si do svého sešitu

Nakreslete si bludný kruh malé sebedůvěry, který se týká nějaké vaší typické situace, jež se vám opakuje. Které situace u vás typicky vedou k negativnímu očekávání? Jak vaše očekávání předem ovlivní vaše emoce a chování? Objeví se při tom i nějaké tělesné reakce? Jak se v situaci chováte a jak se zabezpečujete před obávanými problémy? Objeví se pak nějaké sebekritické myšlenky? Jaké? Jak tyto sebekritické myšlenky změni vaši náladu? Co to všechno bude znamenat pro vaše sebevědomí? Jaká jádrová kognitivní schémata se vám potvrdí?

## Spuštění bludného kruhu – narušení nebo nesplnění podmíněných pravidel



Obrázek 7 Příklady spouštěčů bludného kruhu malé sebedůvěry



Přesná povaha události, která aktivuje bludný kruh malé sebedůvěry, závisí na charakteru jádrových kognitivních schémat a podmíněných pravidel. Tak například pokud se jádrové schéma týká přijetí u lidí a podmíněná pravidla říkají, že musím být přijatý každým, jinak nemám hodnotu, pak taková situace, která pro mě bude pravděpodobně velmi problematická, je, když mám někomu říct ne či ho za něco kritizovat nebo když mě někdo kritizuje či se dozvím, že mě pomlouvá. Může to být užší, pokud moje podmíněné pravidlo říká, že musím být přijatý každým, kdo má autoritu, jinak nemám hodnotu. Pak to mohou spouštět stejné situace, ale jen v případě, když protějškem je autorita.

Podívejme se zpět na některé z příběhů, které jsme si popsali v minulé kapitole. Pro každého z nich jsou situace, které spouštějí bludný kruh malé sebedůvěry, přímým odrazem jejich jádrových schémat a podmíněných pravidel.

**Tabulka 8** Situace spouštějící bludný kruh malé sebedůvěry k jednotlivým příběhům

Jméno	Jádrové schéma	Podmíněná pravidla	Situace spouštějící bludný kruh malé sebedůvěry
Alice	Jsem hloupá, neschopná.	Když se budu hodně snažit, tak se neukáže, jak jsem hloupá.	náročný úkol, časový tlak, kritika, odmítnutí, rozchod, blízkost, přitažlivý muž, nestrukturované situace
Lucie	Jsem bezcenná a zlá.	Pokud budu podávat nejlepší výkon, tak získám hodnotu a blízkost.	hodnotící situace, setkání s autoritou, porovnávání se s druhými, uvolněná zábava, odmítnutí druhým, otevřenost
Manka	Nejsem hodna lásky.	Musím se stále snažit, jen tak mám šanci, že mě někdo bude mít rád.	kritika, nedostatek pochval a ocenění, nezáměr druhého, nedostatek úkolů
Jakub	Nikdy nic pořádného nedokážu.	I když se budu snažit, tak nic pořádného nedokážu, můžu však dělat něco, co mě zajímá.	úkoly diktované zvenčí, hodnotící situace, přednášení, srovnávání se s druhými, seznamování se s dívkami
Marta	Nejsem dost dobrá.	Když budu obětavá, skromná a všem vyhovím, pak mě budou mít všichni rádi.	chybění ocenění a uznání, setkání s nároky autority, nutnost říci ne, kritika, nespravedlnost v práci, volná zábava
Pavel	Chyba je ve mně.	Když budu mít nějaký vztah, tak dopadne špatně. Lépe je vztahy nemít.	spory, hádky, konfliktní situace v okolí, i ty, které se ho netýkají, seznamování

Pokračování



Jméno	Jádrové schéma	Podmíněná pravidla	Situace spouštějící bludný kruh malé sebedůvěry
Linda	Jsem odporně tlustá.	Pokud se mi podaří zhubnout, pak získám hodnotu.	pohled na štíhlou dívku, pohled do zrcadla, oblékání se, seznamování, koupání, plavání, svlékání u lékaře
Jindřiška	Jsem špatná.	Když se zřeknu svých potřeb a budu hodná, získám lásku.	naléhavost vlastních potřeb, časový tlak, kritika, zvýšený hlas u druhého
Adam	Jsem méněcenný.	Když se budu snažit, mohu získat hodnotu.	ironické poznámky, odmítnutí, selhání u zkoušky, srovnávání se
Romana	Nezasloužím si lásku.	I když se budu jakkoliv snažit, lásku si nezasloužím, můžu však získat jiné hodnoty.	blízkost a intimita, emocionální projev u druhých, srovnávání se, odmítnutí, spontánní situace zábavy
Rudolf	Jsem bezcenný.	Když budu zvláštní, získám alespoň pozornost, když jinak žádnou hodnotu nemám. Můžu získat cenu, když někoho zachráním.	nezájem druhého, spontánní zábava, kritika od autority, blízkost a intimita, sociální situace, stanovení hranic od druhých
Honza	Jsem zbabělý a neschopný.	Když se mi alespoň něco podaří, tak to navenek zakryje moji neschopnost a zbabělost.	problémy s technikou (auta, opravy), mluvení s dívkami, přednášení, být v centru pozornosti druhých, blízkost
Soňa	Jsem divná a nepřijatelná.	Když dělám, co mám ráda, něco si užiju, na lásku však šanci nemám, protože druhým nevyhovím.	stereotypní činnosti, kritika, moralizování, odmítání druhými, intimní sblížení
Petr	Jsem nepřijatelný.	Pokud budu hodně pracovat, budu mít cenu pro sebe, pro druhé ji budu mít, až budu perfektní.	mluvit před cizími lidmi, přednášet, být v centru pozornosti, neúspěch, chyba, seznámení se ženou, spontánní zábava
Sylva	Jsem špinavá a méněcenná.	Pokud budu někomu důvěřovat, ublíží mi.	dotek partnera, jeho výčitka či kritika, koupání, nahota, sex

Jak je vidět z výše uvedené tabulky, situace, které aktivují bludný kruh malé sebedůvěry, jsou ty, které nějakým způsobem vedou k narušení nebo nesplnění podmíněných pravidel a odhalí tím jádrová schémata. Jsou to situace, které vyvolají pochybnosti o sobě a poukazují na naše hluboká přesvědčení, která mluví o naší



hodnotě. Mohou to být závažné události, jako je rozchod, ztráta zaměstnání, onemocnění blízkého člověka, ale také každodenní situace, na které běžně zapomeneme, jako je to, že se neozveme, když někdo nám nebo někomu jinému křivdí, neřekneme, co si doopravdy myslíme, nebo když se s někým porovnáváme, někdo je k nám ironický. Mnohým z nich věnujeme jen krátkou pozornost, kdy se naše sebedůvěra na chvíli propadne, a pak si jen řekneme „*Tak se dej dohromady!*“ a pokračujeme v denním chodu. Tyto malé propady však posilují naše hluboká negativní přesvědčení o sobě.

Pokud chceme lépe porozumět, co se podílí na udržování našeho negativního postoje k sobě, musíme obrátit pečlivou pozornost k těmto malým propadům. Naučit se, ve kterých situacích se objevují, zjistit, jaké myšlenky, emoce a chování jsou s nimi spojeny.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

1. Projděte si v duchu poslední týden. Prožili jste nějaké momenty, kdy jste měli strach, že něco nevládnete, cítili se napjatí, nespokojení se sebou, poníženi, nevrlí, v nepořádku, posmutnělí nebo bezmocní? Objevily se chvíle, kdy jste vzdali něco, co jste chtěli udělat, na co jste se těšili, chystali, co jste si přáli? Měli jste obavy z reakce druhých lidí, z kritiky, odmítnutí, nezájmu? Měli jste pocit, že jste zklamali sami sebe?
2. Stručně si tyto situace pojmenujte a popište do sešitu. Zjistili jste nějaké zákonitosti? Pokud ano, co to říká o vašich podmíněných pravidlech - co požadujete od sebe a co očekáváte od druhých, abyste se mohli cítit dobře a spokojeně? Která pravidla tyto situace narušují nebo je díky jim nemůžete splňovat? Co si o sobě říkáte v těchto situacích? Jak se hodnotíte? Jak si nadáváte?

## Reakce na ohrožení - negativní předpověď

Jakmile je bludný kruh aktivován, nejistota spojená se situací, která ho vyprovokovala, vede ke spuštění specifických negativních předpovědí (očekávání) spojených se strachem, co se může stát. Tyto obavy záleží jak na samotné situaci (např. *Co když to nevládnou?*), tak na vašich jádrových schématech (*Jsem neschopný!*) a podmíněných pravidlech (*Musím všechno udělat perfektně!*).

Při negativní úzkostné předpovědi probíhají hlavou typické obavy a starosti. Lidé, kteří si nevěří, často říkají, že na nic konkrétního nemyslí. Ve skutečnosti si často svoje stresující myšlenky neuvědomují, protože jim běží hlavou příliš rychle, nebo je neregistrují, protože jsou zaujatí nebezpečím, či je vůbec za myšlenky nepokládají a říkají si, že jsou to pocity.



Při negativní předpovědi má člověk obvykle řadu starostí a obavných myšlenek. Někdy je snadné si je uvědomit. Například když jdete na večírek a náhle pocítíte úzkost, můžete si uvědomit, že je to proto, že vás napadlo: „*Nedokážu se mezi těmi lidmi s nikým bavit – budu vypadat hloupě.*“ Jindy se však úzkost objeví zcela náhle a nejste schopni přijít na to proč. Jdete například za nadřizeným, který si vás pozval, ale nevíte proč. Říkáte si, že všechno je v pořádku, žádný průšvih jste neudělal, ale stejně jste napjatí. Můžete se na sebe zlobit, že není proč, ale napětí zůstává. Nerozumíte mu. Obavy, které ho vyvolávají, jste totiž vytěsnili, prostě jste si je nepřipustili. Mohly by znít: *Co když jsem udělal nějakou chybu, o které nevím? Co když si na mě někdo stěžoval? nebo Co když mi vynadá? Co když se ztrapním?* apod. Tyto obavy mohou přímo souviset s jádrovým přesvědčením *Jsem neschopný!* a se zážitky, kdy na vás otec křičel, jak vše, na co sáhnete, zkažíte, nebo jak vám učitel vyčíňoval za to, že jste nepřinesl domácí úkol.

Obavy a starosti nevznikají bezdůvodně. Když si člověk nevěří, má základní obavu, že nezvládne určité obtížnější úkoly a situace – a to povede k tomu, že bude potvrzeno jeho negativní přesvědčení o sobě. Protože neví, jak situaci zvládne, napadá ho, co všechno špatné se může stát. Místo aby si říkal, jak situaci co nejlépe zvládnout, probírá si v duchu, jak mu to nepůjde a co horšího se ještě může stát. Obavy a starosti vedou ke zvýšenému vybuzení – stále zvýšené pozornosti pro možná ohrožení. V důsledku zvýšené pozornosti ohrožený člověk selektivně vybírá z prostředí všechny ohrožující informace a ignoruje informace, které signalizují bezpečí.

Obavy nemusí mít vždy podobu slov. Některé mají podobu zneklidňujících představ. Mohou být reálné i velmi bizarní. Někdy nemusí mít ani formu obrazů, ale může jít o automatickou tělesnou reakci. Například lidé trpící strachem ze zčervenání cítí při sociálním kontaktu horko ve tvářích, které se objeví ještě dříve než si řeknou: „*Zase se trapně červenám!*“

**Tabulka 9** Hlavní typy obav a starostí při negativní předpovědi

Zaměření automatických myšlenek	Příklady
úzkostné otázky	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ A co když je nezaujmu?</li> <li>▶ A co když se tam roztřesu a zčervenám?</li> <li>▶ A co když mi vynadá?</li> </ul>
zvýšená pravděpodobnost katastrofy	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Určitě se mi budou posmívat!</li> <li>▶ Určitě ztuhnu a nic mě nenapadne!</li> <li>▶ Šéfová je zrádná a téměř jistě proti mně něco má!</li> </ul>

Pokračování





Zaměření automatických myšlenek	Příklady
katastrofické důsledky	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Budou mě pomlouvat a ztratím důvěru!</li> <li>▶ Všichni uvidí, jak nedokážu vystoupit před lidmi!</li> <li>▶ Vyhodí mě z práce!</li> </ul>
podceňování vlastní zdatnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Nebudu umět reagovat, budu se chovat hystericky!</li> <li>▶ Nikdy jsem podobnou situaci nezvládl!</li> <li>▶ Nebudu si schopen najít nové místo!</li> </ul>
podceňování pomoci zvenčí	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Nikdo mi v tom nepomůže a nikdo mě ani nepochopí!</li> <li>▶ Už mě nikdo na přednášku nepozve!</li> <li>▶ Nikde o mě nebudou stát!</li> </ul>



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

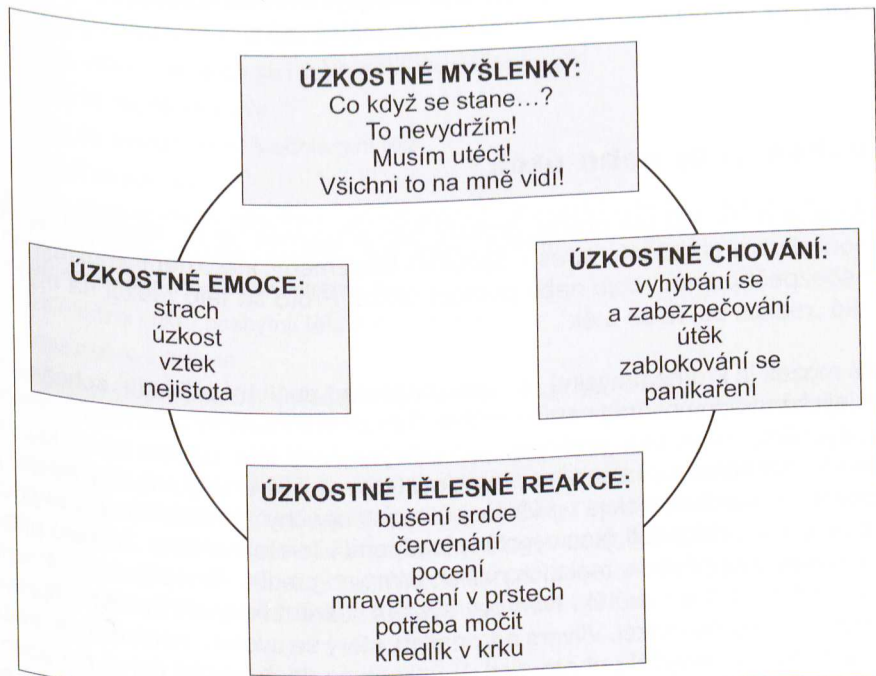
Projděte si v duchu poslední týden. Vzpomeňte si na situace, kdy jste zažili negativní předpovědi nebo prožívali bludný kruh malé sebedůvěry. Vzpomeňte si, jaké myšlenky vám běžely hlavou. Co jste si říkali o situaci? Jak jste hodnotili to, jak situace dopadne, jaké bude mít důsledky? Co jste si říkali o sobě? O tom, jak situaci zvládnete? Nakolik jste v tu chvíli věřili ostatním lidem, že vám mohou pomoci?

## Vliv negativní předpovědi na emocionální stav a tělesné příznaky

Říci si předem, že věci mohou dopadnout špatně, vede zpravidla k úzkosti a strachu. Úzkost a strach se projevují v různých variantách emocionálního prožívání jako psychické napětí, nervozita, neklid, panika nebo hrůza. V tělesném prožívání se objevují některé z následujících příznaků: svírání hrdla, sevření na hrudi, bušení srdce, napětí svalů nebo jejich ztuhlost, třes, tlaky v žaludku, mravenčení v končetinách, pocení, závratě, zrychlení dechu, pocity nedostatečnosti dechu, bolesti hlavy, třes, průjem nebo zácpa, bolesti nebo nepříjemné pocity v břiše, nevolnost, bolesti páteře, poruchy menstruace, zažívací potíže, změny chuti k jídlu (nechutenství nebo naopak přejídání se), nucení na močení, svědění kůže a řada dalších tělesných příznaků, které odpovídají stresové reakci. Protože některé příznaky jsou méně obvyklé (např. rozostřené vidění, závratě, mravenčení v rukou, nebo tlak v hlavě), mohou, pokud nevíte, o co se jedná, samotné vyvolávat další úzkost. Tělesné příznaky mohou být nenápadné, takže si jich člověk všimne jen tehdy, když na ně zaměří pozornost, nebo



natolik silné, že pozornost upoutají samy. Tyto příznaky se pak mohou samy stát obsahem dalších úzkostných obav, zda nejde o projev nějaké tělesné nemoci. Tělesné příznaky však patří k reakci „boj nebo útěk“, reakci, která chrání před vnějším nebezpečím. Tedy, i když vás mohou strašit, jsou ve skutečnosti součástí obranného mechanismu a jako takové nejsou nebezpečné.



Obrázek 8 Úzkost a strach jsou reakcí celého organismu

### Příběh: Vendulu často bolí hlava, špatně se jí dýchá, nadměrně se potí...

Vendula pracuje jako úřednice v kanceláři. Má velmi přísnou nadřízenou, která často podřízené napomíná a upozorňuje na chyby, které dělají. Vendula každodenně chodí do práce s obavami, co jí vedoucí řekne. Snaží se plnit své povinnosti co nejlépe, ale nikdy si není jistá, že vše udělala dobře. Běžně se jí už od probuzení objevují myšlenky na to, jak to bude zase v práci nepříjemné: „Zase si něco najde! Bude nepříjemná! Já to už dál nevydržím!“

Vendulu často bolí hlava, špatně se jí dýchá, nadměrně se potí a motá se jí hlava. „Co když jsem vážně nemocná?! Něco mi musí být, ty příznaky z něčeho být musí!“ Neuvědomuje si souvislost s obavami, které se každodenně objevují. Samotné tělesné příznaky stresu se už staly zdrojem obav. Proto i o víkendu, kdy nemusí do práce, často napjatě



sleduje svoje tělesné prožívání a zjišťuje, že příznaky se objevují. Už nedokáže vůbec odpočívat. Stále je napjatá, aby se nic špatného nestalo. Doma nervózně popochází po bytě, nedokáže zůstat na místě, stále se vrtí, škrábe, poposedává. Snadno se dostává do konfliktu s manželem, všechno ji vydráždí. Pak si to vyčítá, protože si uvědomuje, že vybuchuje kvůli maličkostem. Uklidní se, když se napije alkoholu nebo když se přejí. Alkohol popíjí už téměř každý večer. Manželovi to začíná vadit...

## Reakce „boj nebo útěk“

Úzkost je nezbytná pro přežití, protože nás připravuje na to, abychom dokázali zvládnout situace ohrožení a stresu. Spouští v těle změny, které nám umožňují zvládnout nebezpečí pomocí *boje* nebo pomocí *útěku*. Proto se této reakci na ohrožení říká také „reakce boj nebo útěk“.

Náš mozek je kromě úmyslné činnosti (například počítání příkladů) schopen řídit i děje, jejichž uvědomování je spíše rušivé. Ty řídí automaticky. Jde např. o činnost srdce, dýchání, krevní tlak, prokrvení jednotlivých částí těla, trávení apod. Mluvíme o *vegetativním nervovém systému*. Tento systém má dvě složky – *sympatikus* a *parasympatikus*. Jejich účinek je ve většině činností opačný. Většina tělesných pocitů, které se objevují při úzkosti, jsou vyvolány změnami v tomto systému. Tělesné příznaky stresu mají svůj původ v reakcích našich dávných předků. Ti v případě nebezpečí bojovali, nebo se dali na útěk. Nervový systém automaticky při úzkosti připravuje i naše tělo na stejnou reakci. Vlivem adrenalinu, který se uvolní z nadledvinek, se tělo dostává do stavu nejvyšší pohotovosti. V úzkosti se dech zrychlí (bývá ale povrchnější), srdce běží rychleji, žaludek a kůže se odkrví, což cítíme jako žaludek „na vodě“ a mravenčení v rukou, začneme se potit, velké svaly se naplní krví. Způsobila to aktivace sympatiku, který nás připravuje na reakci „*boj nebo útěk*“. Sympatikus tím, že mobilizuje energii, zvyšuje hladinu cukru v krvi, přivádí zrychleným dýcháním více kyslíku, převede krev do velkých svalů a odvede ji ze zažívání a podožít. Umožňuje tak člověku lépe zvládnout náhle ohrožující situace, bojovat s nebezpečím nebo před ním utéct. Když nebezpečí pomine, tělesné funkce se vrátí k normálu.

V moderní době se však do situací reálného fyzického ohrožení dostáváme málokdy. Reakce „boj nebo útěk“ je však často spuštna tím, že si děláme nadměrné starosti a obavy, myslíme na nějakou nepříjemnou situaci, zaregistrujeme nepříjemný tělesný pocit. Vzhledem k tomu, že tyto myšlenky krouží v naší mysli delší čas, trvá často aktivace sympatiku nepřiměřeně dlouhou dobu. Mobilizovaná, ale nespotřebovaná energie zůstává jako vnitřní napětí. Cítíme se pak špatně a místo toho, abychom byli schopni situaci zvládnout lépe, ji obvykle zvládáme hůře.



**Tabulka 10** Působení sympatického nervového systému při stresové reakci

- ▶ Pulz se zrychluje a krevní tlak stoupá, protože je třeba napumpovat více krve do velkých svalů.
- ▶ Zrychluje a prohlubuje se dech k zajištění dostatku kyslíku.
- ▶ Cévy na periférii se zužují (blednutí a chlad).
- ▶ Cévy ve velkých svalech se rozšiřují (tíha v končetinách).
- ▶ Zvyšuje se napětí svalstva.
- ▶ Zvyšuje se sekrece potu k ochlazení těla.
- ▶ Rozšiřují se zorničky.
- ▶ Krev se přemisťuje do důležitých oblastí pro boj nebo útěk (svaly) a omezuje se její přísun do oblastí v danou chvíli nepotřebných (trávicí systém).
- ▶ Z nadledvinek je vylučován adrenalin.
- ▶ Vyšší hladiny cukru poskytují tělu dostatek energie.
- ▶ Stoupá celková aktivita.
- ▶ Varlata vystoupí nahoru k břišní dutině, kde jsou lépe chráněna.

Příprava na „boj nebo útěk“ se odehrává zcela automaticky. Dvě složky této reakce se přesto dají ovládat – dýchání a svalové napětí. Když se vědomě uvolníme (např. pomocí relaxace), rozběhnou se klidové reakce organismu, kdy převahu nabývá parasympatikus. Autonomní nervový systém uvolní procesy „zablokované“ během reakce „boj nebo útěk“. Obnoví se trávení, zpomalí se dech i srdeční činnost, napětí ve svalech se uvolní.



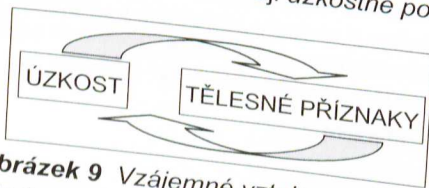
### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Projděte si v duchu poslední týden. Vzpomeňte si na situace, kdy jste zažili negativní předpovědi nebo prožívali bludný kruh malé sebedůvěry. Vzpomeňte si, jaké tělesné reakce se objevily. Jak dlouho trvaly? Co jste si o nich řekli?

Když cítíme úzkost nebo strach, mění se i naše *myšlenkové pochody*. Nejtýpickejším znakem úzkostného myšlení je to, že se zaměříme pouze na příčinu ohrožení a nevíme si ostatních podnětů. Tyto změny nám mohou v ohrožení velmi pomoci, protože naše tělo je schopné rychle se pohybovat a naše myšlení se zaměří pouze na řešení nebezpečné situace. Reakce „boj nebo útěk“ za normálních okolností pomine, jakmile nebezpečí zmizí. Pokud se však tato reakce „nevypne“ a přetrvává delší dobu, začnou se zesilovat výše uvedené nepříjemné tělesné pocity a v myšlenkách se objeví četné obavy a starosti (obáváme se, že naše problémy nikdy nezmizí, případně se obáváme nejhoršího, myslíme negativně, podceňujeme vlastní schopnost situaci zvládnout, eventuálně začneme být přesvědčeni o vážné nemoci apod.). V ta-



kovém případě se může sama úzkost stát něčím velice nepříjemným a stresujícím, a tím dochází k vytvoření bludných kruhů udržujících úzkost, která se vymkne kontrole. Pak mluvíme o rozvoji *úzkostné poruchy*.



**Obrázek 9** Vzájemné vztahy mezi úzkostí, tělesnými příznaky a úzkostí a úzkostnými myšlenkami

## Vliv negativní předpovědi na chování

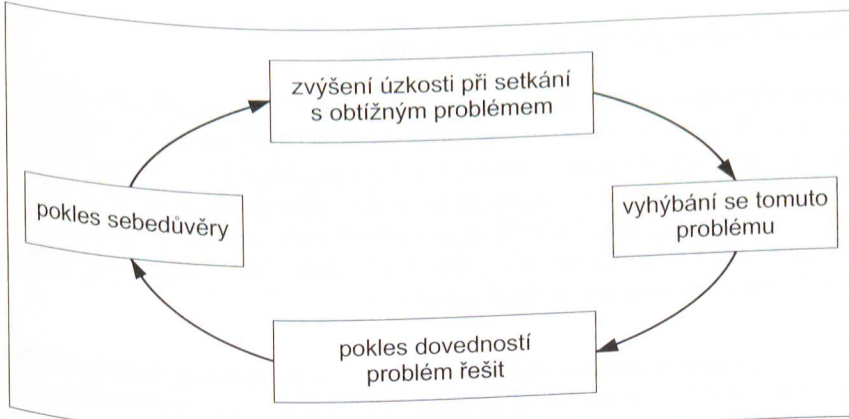
Při negativní předpovědi, podobně jako při každém jiném stresu, se mění také naše chování. Objevuje se neklid, přecházení, okusování nehtů, snaha se situaci vyhnout nebo z ní utéct či jinak se zabezpečit, kouření, pití alkoholu, uklidňování se jídlem. Jakmile se negativní předpověď objevuje častěji a je nepříjemnější, člověk hledá cesty, které by mu pomohly stres omezit. Může při tom měnit nebo vytvářet svoje návyky, aby se *zabezpečil*, problémům se *vyhnul* nebo je *zamaskoval*.

### Vyhýbání se problému

Negativní předpověď vede k vyhýbání se. Lidé s malou sebedůvěrou mají tendenci vyhýbat se situacím, kterých se bojí, tedy situacím, kde by došlo k objevení se negativních předpovědí a s tím spojených nepříjemných emocí a tělesných reakcí. Vyhnutí se obtížné situaci vede nejdříve k úlevě od nepříjemných pocitů. Ovšem vzápětí člověk proběhne hlavou, že si potvrdil, že situaci nezvládá. Protože první je pocit úlevy od úzkosti, má řada lidí tendenci se příště podobné situaci vyhnout znovu. Jakmile však člověk začne určitým situacím vyhýbat, rychle si na to navykne. Vzniká bludný kruh: člověk cítí úzkost, a proto se vyhýbá určitým situacím, čím více se jim však vyhýbá, tím větší strach z nich má. Navíc vyhýbání se obtížným situacím vede k tomu, že se je nenaučíme řešit. Toto vyhýbání tedy vede ke zvyšování nejistoty, *další ztrátě sebedůvěry* a potvrzení negativních jádrových kognitivních schémat (viz obrázek 10).

### Příběh: Karel nedokončí článek...

Karel, nadaný vědec, opakovaně nedokončí rozepsaný článek, protože se bojí, že není schopen napsat vynikající práci. Nadřizený mu to vyčítá. To ho posiluje v přesvědčení, že není schopen psát.



Obrázek 10 Bludný kruh pokračujících ztrát sebedůvěry

### Příběh: Anička se bojí promluvit ve skupině lidí...

Podobně Anna, mladá studentka, se bojí promluvit ve skupině lidí, protože se obává, že nic chytrého neřekne. Bojí se, že by se shodila. Proto neříká nic. To vede k tomu, že v každé společnosti se s ní lidé postupně přestávají bavit, což ji utvrzuje v tom, že je nudná a nezajímavá.

Dalším typem vyhýbavého chování je *prokrastinace*. Nepříjemné situace jsou často odkládány na pozdější dobu. Jako by je osud mohl vyřešit sám. To vede ke hromadění nesplněných úkolů a strachu z toho, že nikdy splnit nepůjdou. Rovněž odložené činnosti mohou vést k obavám, že se díky tomu něco nepříjemného stane.

### Příběh: Hanka odkládá nepříjemné úkoly...

Hanka má tendenci odkládat obtížnější a nepříjemné úkoly na pozdější dobu, „až na to bude mít náladu“, a raději se věnuje jednodušším úkolům. Například když má jít jednat na úřady, což ze srdce nenávidí, najde si řadu jiných činností, které cítí jako „naléhavější“, i když jsou zpravidla nedůležité, jen aby pochůzku na úřady mohla odložit. Celé dny, někdy i týdny, je pak v obrovském napětí, protože problémovou věc nevyřešila.

Někteří lidé s malou sebedůvěrou se vyhýbají situacím, ze kterých mají strach, zakamuflovaným *skrytým způsobem*. Například lidé s obavami z hodnocení situací mezi lidmi, aby se vyhnuli hodnocení druhými, odvádějí od sebe pozornost někam jinam. Nebo se stále na něco ptají, aby se druhý nemohl na nic zeptat jich. Snaží se tím minimalizovat riziko hodnocení druhými. Jde však rovněž o vyhýbavé chování. Jiní to dělají tak, že se velmi nenápadně oblékají, nikdy nezačnou rozhovor, vyhýbají se očnímu kontaktu, odpovídají na otázky jen velmi krátce apod.



## Příběh: Podívejte se na ten obraz...

Václav pracuje jako vedoucí úředník v bance. Má strach, že se mu při podávání kávy budou třást ruce a když to ostatní uvidí, ztrapní se. Proto se běžně vyhýbá pití kávy s ostatními. Ovšem to nejde při oficiálních setkáních. Někdy poděkuje s tím, že nyní nemá na kávu ani nic jiného chuť. Ovšem má dojem, že to nemůže dělat pořád, protože by byl nápadný. Proto si někdy nechá kávu přinést a pak se snaží odvést pozornost ostatních od svých rukou – např. ukáže na obraz na zdi a začne o něm mluvit, když ostatní pohlédnou tímto směrem, oběma rukama uchopí šálek a napije se.

Jak logicky vyplývá, jediným řešením této situace je přestat se nepříjemným situacím vyhýbat, naučit se je postupně zvládat, a tím posílit svoji sebedůvěru.

## Zabezpečovací manévry

Negativní předpověď vede k zabezpečovacím manévrum. Zabezpečit se proti úzkosti je možné nejrůznějšími způsoby. Od vyhledávání pomoci a ujištění, přes snížení nepříjemných emocí pomocí léků či alkoholu, až k doprovodu sebejisté osoby, která všechno vyřeší. Při strachu ze sociální situace mohou někteří lidé rychle mluvit, aby situaci měli co nejdříve za sebou, nebo se v rozhovoru zdržovat nadměrnými detaily toho, kde jsou si trochu jistí. Můžete také číhat na to, abyste pochopili, co druhí chtějí slyšet, a pak to řeknete, abyste se vyhnuli jakékoliv konfrontaci.

Problémem zabezpečovacího chování je, že i když to není úplné vyhnutí se, přesto vám k sebedůvěře nepomůže. Nevěříte totiž, že byste bez těchto manévru situaci zvládli – a opět jste u své malé sebedůvěry. Toto chování má za účel zabezpečit vaši jistotu, že vaše malá sebedůvěra nebude prozrazena. Obvykle vám toto chování poskytně podobně jako úplné vyhnutí se krátkodobou úlevu, dlouhodobě však pomáhá vaše obavy, a tím i malou sebedůvěru udržovat.

## Zamaskování problému

Strategie zamaskování problému znamená, že se člověk začne přetvařovat a chovat se tak, jako by problém ve skutečnosti neexistoval. Takto se může chovat jak k sobě, tak k druhým. Sobě říká, že to nic není, že vlastně problém není problémem, nic se nestane, snaží se silou vůle odvádět svoji pozornost od myšlenek na problém. Před druhými může říkat, že je všechno v nejlepším pořádku, nebo si stěžovat na jiné, vzdálené problémy. Zamaskování však vede jen k malému poklesu úzkosti a řeší situaci jen „naoko“. Pochybnosti o sobě zůstávají a objeví se v podobné situaci znovu a znovu. Navíc méně rozumíme, co se vůbec děje.



## Boj

Na napětí a frustraci však člověk může reagovat také „bojem“. Nejčastěji se to paradoxně stává v nejbližších vztazích. Úzkostný člověk zpravidla vybuchuje na své nejbližší, jako jsou partneři, děti, rodiče a sourozenci. Protože je sám nejistý, může mít potřebu nadměrné jistoty od okolí. Naléhá na ni. Chce ubezpečovat, posilovat, oceňovat. A to vše daleko více, než jsou lidé zvyklí. Chce po okolí, aby posílilo jeho sebevědomí. Pokud to nefunguje, snadno začíná vyčítat a obviňovat. Důvody své nejistoty vidí v chybách druhých, hledá důvody pro spory.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Napište si na papír seznam situací, kterým se raději vyhnete, protože jsou vám nepříjemné, nebo ve kterých používáte nějaký „zabezpečovací manévr“. Zamyslete se nad tím, co by se dělo, kdybyste se těmto situacím vystavili bez vyhnutí, skrytého vyhnutí nebo zabezpečování. Jak se můžete naučit tyto situace lépe zvládat? Co pro to potřebujete udělat?

## Narušení výkonu

Často se stává, že negativní předpověď (očekávání) naruší samotný výkon. Pokud se vám třesou ruce z úzkosti, dělají se špatně poznámky a hůře se stoluje s obchodním partnerem. Taky se špatně argumentuje, když díky úzkosti máte v diskusi „prázdno v hlavě“ nebo když během přednášky máte „okno“. Ovšem to jsou věci, které se stávají i lidem s relativně pevným a stabilním sebevědomím. I ti někdy pocítují úzkost a její tělesné komponenty. Nicméně většinou je to zaujme a začnou tyto fenomény sledovat, často je zveřejní jako zajímavost, co prožívají. Nestydí se za úzkost ani strach, protože je pokládají v určitých situacích za normální. Většinou také vědí, že ostatní si úzkostných projevů často ani nevšimnou, a i pokud si jich všimnou, jsou to projevy pro ostatní lidi natolik známé a pochopitelné, že to neznamená žádné znehodnocení. Často jsou lidem tyto projevy naopak sympatické.

Úzkostné projevy, které se objevují při samotné činnosti nebo které narušují nějakým způsobem výkon, jsou však velkým strašákem pro lidi s nedostatečnou sebedůvěrou. Jsou přesvědčeni, že druzí lidé skrze úzkostné projevy uvidí, jak málo si věří, a přestanou si jich vážit. Neuvědomují si, že pro druhé znamená sebedůvěra mimo jiné také schopnost přiznat si slabost.





### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Vzpomeňte si na situace, kdy úzkostné projevy ovlivňují váš výkon. Jak to řešíte? Jsou i jiné možnosti? Napište si je.

---

### Znehodnocení úspěchu

Negativní předpověď může zapříčinit i to, že úspěch je znehodnocen. Navzdory negativním předpovědím se daří i lidem s malou sebedůvěrou zažít nějaký úspěch. Přesto, že například při přednášení byli velmi nervózní, jejich téma, myšlenky, způsob zpracování či něco jiného druhé zaujaly. I když se věci podařily dobře, může malá sebedůvěra tento úspěch ve vaší mysli znehodnotit. Všechno pozitivní se dá snadno diskvalifikovat: „Měli sice zájem, ale ten můj roztřesený hlas, to byla ostuda! A jeden posluchač usnul!“

Diskvalifikace pozitivního je kognitivní omyl, který vede k udržování negativního sebeobrazu navzdory úspěchům v životě, které jsou pro okolí evidentní. Jsou dokonce i situace, kdy nás druzí pochválí, ale my si to „přečteme“ negativně („Říká to jen proto, aby mi zalichotil! Přitom se mu to nemůže líbit.“ „Nesnáším, když mě chce ze soucitu utěšovat!“ nebo „No jo, jemu se líbí všechno, jen aby měl pokoj, to nemůžu brát vážně.“) a můžeme na to podle toho i reagovat:

Vláda: „Pěkně voníš. Máš nový parfém?“

Žena to pochopí jako výčitku a odpoví:

Paulína: „No, koupila jsem si ho... Ty si taky kupuješ, co chceš!“



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Vzpomeňte si na situace, kdy se vám něco povedlo a vy jste si to pak pohanili. Zapište si je. Pak zvažte, jak jinak jste mohli reagovat.

---

### Potvrzení jádrových schémat

Kdykoliv se nějakým způsobem vyhnete situaci nebo zabezpečíte před situací, která má tu moc spustit bludný kruh malé sebedůvěry, posílí se vaše negativní jádrová schémata o sobě. Máte pocit, že jste v dané situaci selhali – měli jste vždy pravdu – jste



neschopní, nehodní lásky, neschopní kontroly nad sebou a můžete si nadávat: „*Jsem blbec, zbabělec, slaboch, tlustoch, kráva...*!“ Řada lidí si však ani neuvědomuje, že by si něco říkali, jen jim je ze sebe smutno, jsou ze sebe znechucení, zhnuseni apod. Nebo jim je „ze sebe špatně“, takže je bolí hlava, žaludek, mají tíseň na hrudi apod. Když se však zeptáte, proč je jim ze sebe tak smutno, proč jsou ze sebe znechucení, odpověď je jasná: „*Protože jsem to nedokázal!*“ nebo „*Je to prostě tak, nemám na to!*“ či jiná varianta sebeznehodnocení, pod kterou je skryto: „*Jsem neschopný!*“

Pokud se vám nedaří si uvědomit, co si říkáte, zeptejte se sami, jak se hodnotíte v dané situaci, nebo můžete použít metody „padajícího šípů“.

## Metoda padajícího šípů

Jde o opakované kladení otázek typu „*Co to pro mě znamená?*“, „*Co je na tom nejhorší?*“, „*O čem to u mě svědčí?*“. Při tomto přístupu se snažíme dostat do hloubky pod určitou negativní automatickou myšlenku a propracovat se k základním postojům, ze kterých vychází. Hledáme tak dlouho, až objevíme základní pravidlo, kterým se řídíme nejen v dané konkrétní situaci, ale obecně ve svém životě.

Tabulka 11 Metoda padajícího šípů – příklady

<b>Automatická myšlenka</b>	<b>Ten úkol určitě nezvládnou.</b>
↓ Co je na tom nejhorší?	Totálně se před ostatními shodím.
↓ A co to říká o mně?	Nikdy nic nedokážu.
↓ A co je na tom tak hrozného?	Nikdo si mě nemůže vážít.
↓ A co to o mně říká?	<b>Jsem bezcenný!</b>
<b>Automatická myšlenka</b>	<b>Pohádal jsem se s kolegou.</b>
↓ Co je na tom špatně?	Budeme spolu špatně vycházet.
↓ A co to říká o mně?	Nejsem schopen se ovládat.
↓ A co je na tom tak hrozného?	Kdykoliv mohu vybuchnout.
↓ A co to o mně říká?	<b>Jsem neovladatelný a nekontrolovatelný!</b>
<b>Automatická myšlenka</b>	<b>Určitě zase zčervenám.</b>
↓ Co je na tom špatně?	Totálně se před druhými znemožním.
↓ A co to říká o mně?	Nejsem schopen před druhými obstát.
↓ A co je na tom tak hrozného?	Nikdy si mě nikdo nebude vážít.
↓ A co to o mně říká?	<b>Jsem bezcenný!</b>



## Cvičení: Napište si do svého sešitu

Najděte ve svých záznamech z minulého týdne úzkostnou myšlenku, která se vám častěji opakuje, a zkuste pomocí metody „padajícího šípů“ dojít až k jádrovému schématu o sobě, které je pod ní ukryto.

### Sebekritické myšlenky

Pocit, že naše negativní jádrová schémata o sobě jsou pravdivá, nám potvrzují naše automatické sebekritické myšlenky. Je to vlastně tautologie: „Jsem špatný – kritizuji se za to – to, že se kritizuji, mi dokazuje, že jsem špatný.“

Automatická sebekritika u lidí s malou sebedůvěrou má však velmi daleko k jakémukoliv objektivní kritice. Nejde o věcné a přesné konstatování faktu, že jsem něco udělal méně dobře, než jsem chtěl, nebo že jsem řekl větu, která druhého zranila, a vím to proto, že mi to řekl, nejen proto, že mám takový pocit. Není v ní ani žádný konstruktivní prvek, který by říkal, jak to udělat příště jinak. Nejsou to myšlenky typu: „Ano, vzal jsem si na sebe více úkolů, než jsem dnes dokázal zvládnout, proto si napíšu, co chci udělat zítra, a zvážím, zda toho opět neplánuji příliš moc.“ Spíše jde o bombardování sebe sama odsudky, které svědčí o mém totálním selhání, hlouposti, naivitě, stupiditě jako celek („Opět jsem dopadl mizerně, vždy to zkazím, prostě na to nemám.“). Často mohou používat i nálepky („Choval jsem se jako idiot!“), dalo by se mluvit o „sebecejchování“.

Zde je příklad drobné charakteristické situace, kterou popsal Honza z příběhu „Zda tatínek na Honzika tak trochu žárlil, těžko říci...“

#### **Pokračování příběhu: Zda tatínek na Honzika tak trochu žárlil, těžko říci...**

Jednoho dne v létě se jel Honza s Mirkou koupat na Slapskou přehradu. Při cestě od hráze do kopce najel na ostrý kámen a dostal defekt. Mirka kritickým hlasem prohlásila: „Najel jsi na ostrý kámen...!“ Honza ihned rozvinul negativní předpověď, hlavou mu běželo: Bude mi vyčítat a bude otrávená, že bude muset čekat... Nikdy jsem na tom autě defekt neopravoval, co když to nebudu umět... Že by někdo zastavil a pomohl mi, to se určitě nestane... Co budu dělat? Zase uvidí, jak jsem neschopný...! Rozbušilo se mu srdce a cítil, jak se vnitřně roztřásl.



Snaha si situaci zamaskovat se projevila v první větě, kterou Mirce řekl: „Nic se neděje, snadno to opravím!“ A pak ve druhé se snažil zabezpečit před očekávanou kritikou: „Musel jsem najet na nějaký hřeb, jak jsme jeli pod hráz...“, čímž se snažil převést trochu viny na ni, která chtěla pod hráz autem dojet, i když on nechtěl. Mirka se však nedala: „Viděla jsem, jak jsi najel na ten kámen, to jsi to necítil? Vždyť to autem cuklo!“ Místo aby Honza řekl, že je normální si v zatáčce nevšimnout, že na kraji silnice leží kámen, šel do defenzivy: „Máš pravdu, je to moje chyba.“

Opět se mu potvrdilo, jak je neschopný, ale také zbabelý, protože se neohradí proti zbytečné kritice. Následovala palba sebekritických myšlenek: „Proč jsem, blbec, vůbec navrhoval, abychom sem jeli?! Měl jsem jet od hráze na druhou stranu... Vždy se špatně rozhoduju! Nic se mi v životě nedaří a ještě mám smůlu! Ne, je to moje blbost, jel jsem moc u kraje! Vůbec o mě nestojí! Ale já se bojím se ohradit, raději jí nic neřeknu a klopmím hlavu. Jsem zbabelec! Co když to neopravím?! Jsem k ničemu!“

Stalo se něco, co vlastně nebylo Honzovou chybou, šlo zjevně o náhodu, přesto tato náhoda opět přes bludný kruh malé sebedůvěry potvrdila Honzovo dětské schéma *Jsem zbabelý a neschopný*. Podobných malých příhod prožil Honza stovky, dá se říci, že téměř denně zažíval alespoň jednu. Všechny potvrzovaly jeho jádrové schéma a přesvědčovaly ho také o tom, že i v budoucnosti to bude stejné.

Automatické sebekritické myšlenky, podobně jako negativní předpověď, mají významný negativní vliv na to, jak jsme se sebou spokojeni a jak se nám v životě daří.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

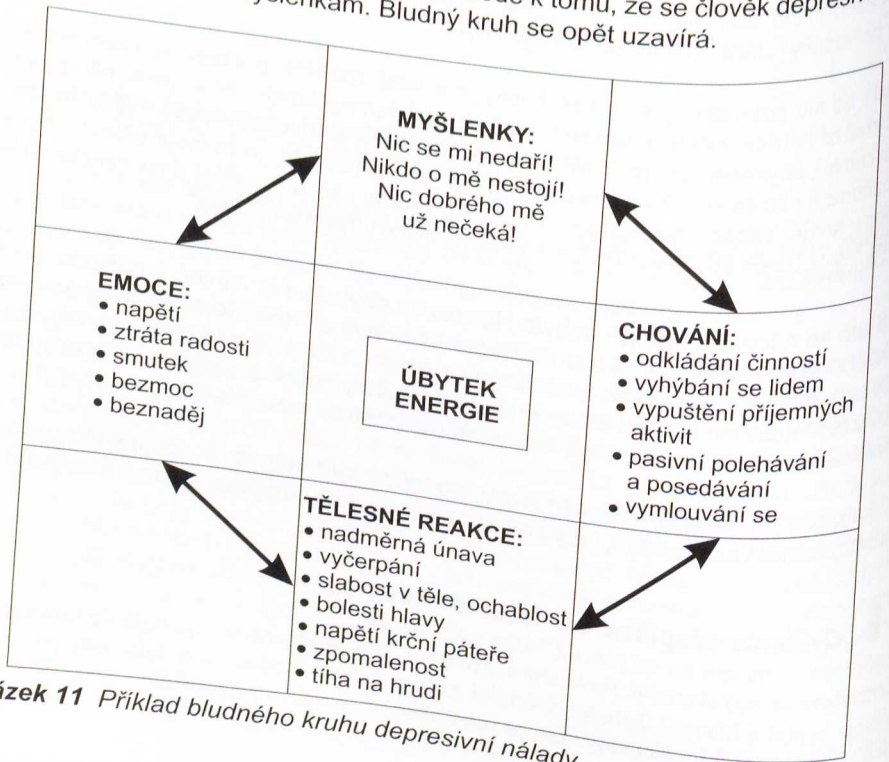
Zamyslete se nad vlastními reakcemi v situacích, kdy se vám něco nepodaří. Co vám v takové situaci probíhá hlavou? Jste k sobě také nespravedliví? Nadáváte si také jako Honza? Co jiného byste si mohli říci, aby vám to pomohlo?

## Emoční dopad sebekritického myšlení

Automatické sebekritické myšlenky mění náladu. Vedou k rozvoji depresivního prožívání. Objeví se smutek, bezmoc, nechuť, člověk se cítí demoralizovaný, zvadlý, bez energie. Být nadměrně sebekritický a zároveň věřit, že se člověk nikdy nezmění, to vyvolává depresi. Může jít jen o krátkodobý smutek, bezradnost, nenáladu, ale při časté dlouhodobé sebekritice se může rozvinout depresivní epizoda. Ať jde o krátkodobou změnu nálady, či dlouhodobou depresi, emoční změny potvrdí znovu jádrová schémata: *Ano, je to tak, jsem neschopný!* Tím se bludný kruh uzavírá.



Deprese sama vede k nadměrné sebekritice a k pesimistickému pohledu do budoucnosti. Má tendenci udržovat negativní jádrová schémata v permanentní akci a kontinuálně předpovídat budoucí selhání. Deprese je pak schopna udržovat sama sebe: depresivní myšlenky vedou k depresivním emocím a depresivnímu chování. Depresivní emoce jsou spojeny s tělesnými reakcemi. Jak depresivní emoce, tak tělesné reakce ovlivňují chování, které pak vede k tomu, že se člověk depresivně hodnotí – k depresivním myšlenkám. Bludný kruh se opět uzavírá.



Obrázek 11 Příklad bludného kruhu depresivní nálady



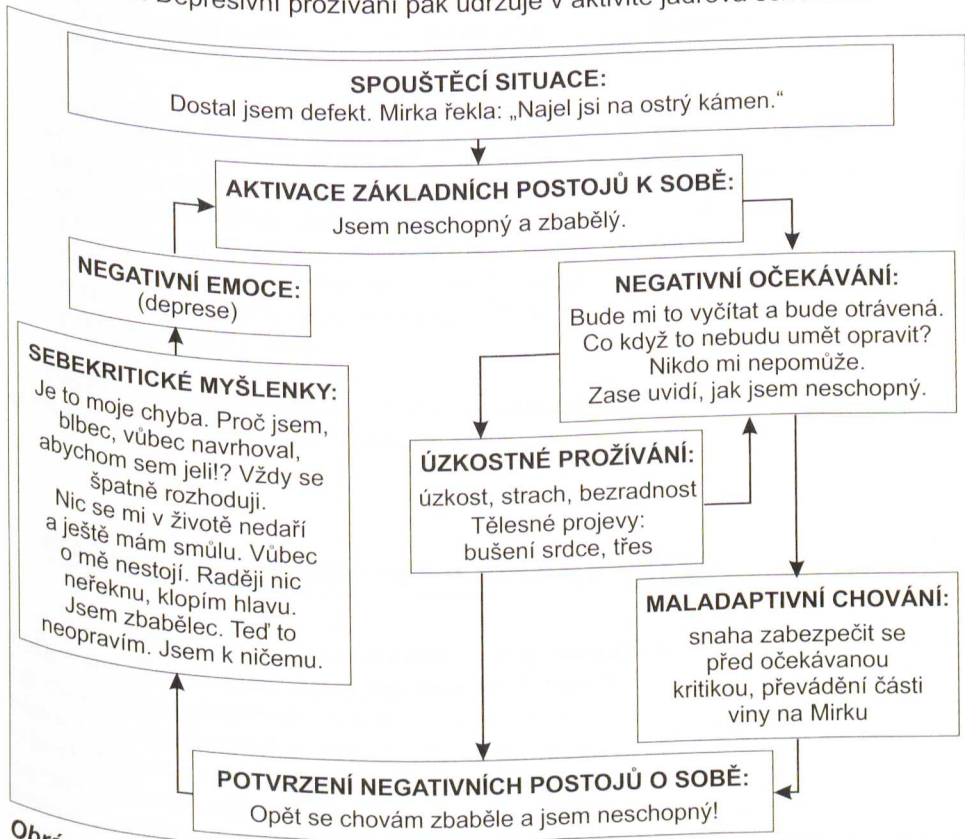
### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Sebekritické myšlenky zpravidla mění náladu. Vzpomeňte si, jak to vypadá u vás, když se kritizujete. Jakou máte přitom náladu? Mění se nějakým způsobem vaše tělesné prožívání? Jaký to má vliv na vaše chování? Zkuste si nakreslit vlastní příklad bludného kruhu depresivní nálady.

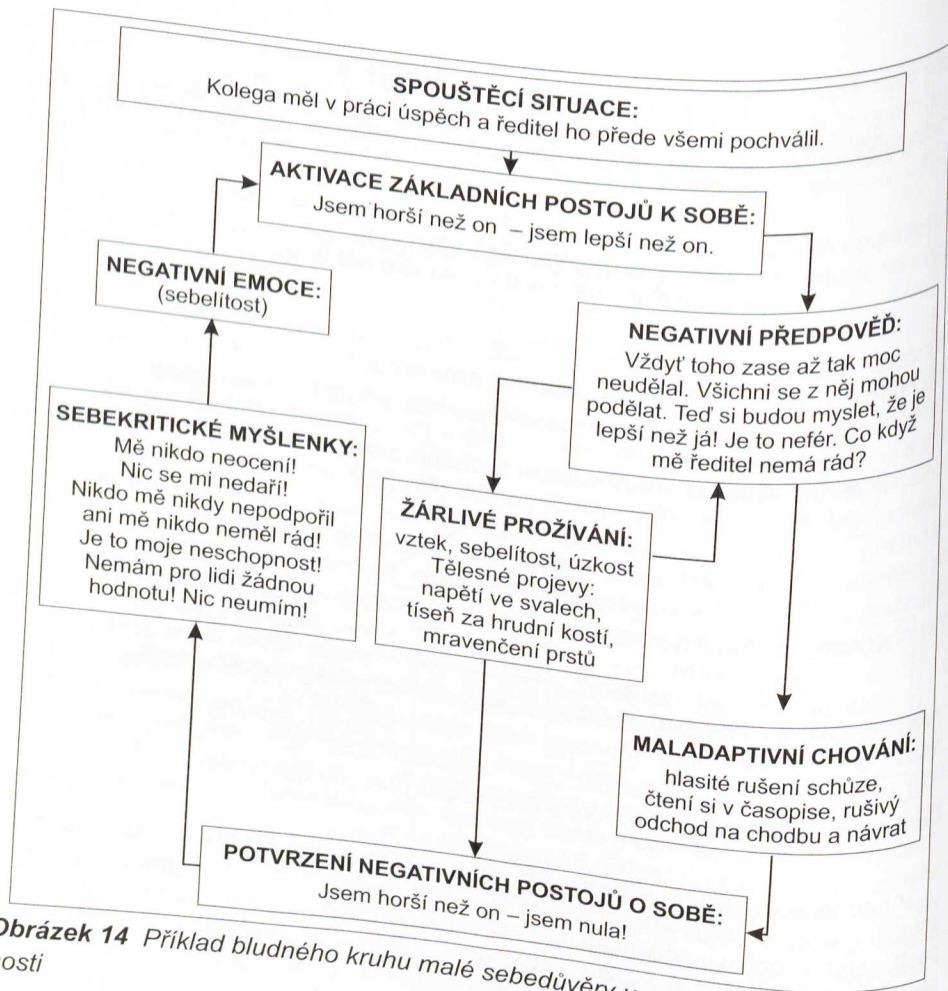


## Mapa vlastního bludného kruhu malé sebedůvěry

Pokud jste si důkladně přečetli celou tuto kapitolu a udělali všechna cvičení, nebude pro vás těžké vytvořit si vlastní bludný kruh malé sebedůvěry. Bludný kruh malé sebedůvěry je spouštěn situacemi, které vedou k narušení nebo nesplnění podmíněných pravidel, která jsou důležitá pro zakrytí negativních jádrových schémat. Jakmile je bludný kruh aktivován, dojde k rozvoji negativních předpovědí, které se projevují úzkostnými obavami a starostmi, jež vyvolávají úzkostné emoce a tělesné reakce. Zároveň dochází k aktivaci úzkostného chování, jako je snaha se problémové situaci vyhnout, zabezpečit se nebo situaci nějak zamaskovat. Eventuálně obvinít z ní někoho druhého. Jak úzkostné prožívání, tak chování vedou k potvrzení negativních přesvědčení o sobě – jádrových schémat. Následuje sebekritika, která vede k depresivnímu prožívání s typickými depresivními emocemi a tělesnými pocity. Může vzniknout další bludný kruh, tentokrát depresivní, který může depresivní prožívání udržovat i dlouhodobě. Depresivní prožívání pak udržuje v aktivitě jádrová schémata.



Obrázek 12 Bludný kruh malé sebedůvěry u Honzy



Obrázek 14 Příklad bludného kruhu malé sebedůvěry u narcistické poruchy osobnosti

**Druhá část**

**Jak se dá malá  
sebedůvěra  
překonat**

*„...klid není nic jiného, než aby člověk byl připraven na všechno.“*

Thomas Mann: Josef Živitel



Handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

Handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

Handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

Handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

Handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page.



## V. KOREKCE NEGATIVNÍ PŘEDPOVĚDI

V této kapitole se budeme učit přerušit bludný kruh malé sebedůvěry v místě negativních předpovědí, které vedou k úzkosti a maladaptivnímu chování. Probereme, jakým způsobem můžeme své negativní předpovědi testovat a postupně změnit za konstruktivnější pohled. Pro připomenutí se podívejme na bludný kruh malé sebedůvěry na obrázku 15. Zabývat se budeme negativní předpovědí. Na obrázku je tato část bludného kruhu zdůrazněná silným rámečkem.

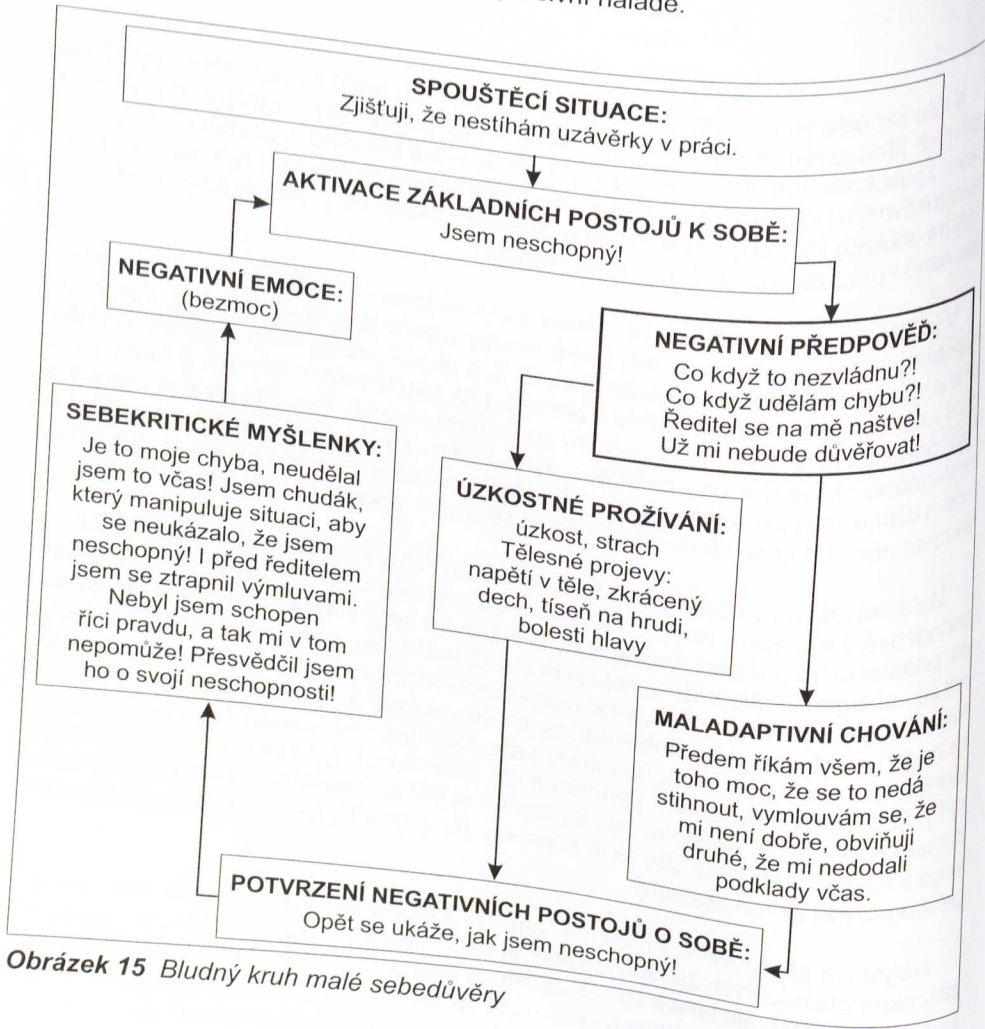
V určitém smyslu se většina lidí chová podobně jako vědci. Děláme si předpověď – hypotézu – o tom, co se stane, když se budeme určitým způsobem chovat („*Když otočím vodovodním kohoutkem, poteče voda.*“), a ta pak určuje naše chování. K potvrzení naší hypotézy nebo k jejímu zavrnutí pak využíváme informací z toho, co se nám přihodilo poté, co jsme se určitým způsobem chovali. Tento systém předpovědi, následného chování a pak zpětného vyhodnocování je velmi užitečný, protože se v něm učíme, jak optimálně fungovat. Předpokládá však, že naše hypotézy mají určité opodstatnění v minulé zkušenosti a že zpětné vyhodnocení je věcné a pravdivé.

Malá sebedůvěra však výrazně negativně ovlivňuje jak naše předpovědi, tak vyhodnocování výsledků. Když si člověk s malou sebedůvěrou dělá předpověď o tom, jak zvládne určitou situaci, velmi často předpověď negativně zabarví („*Všichni budou mít ze mě legraci!*“ „*Nebudu to schopn zvládnout!*“). Jeho předpověď je totiž výrazně ovlivněná jeho postoji k sobě, jeho malou sebedůvěrou. U lidí s malou sebedůvěrou se negativní předpověď (očekávání) objevuje v situacích (např. uzávěrky v práci), ve kterých dochází k ohrožení, že budou potvrzena jádrová schémata („*Jsem bezcenný!*“), či dochází k nesplnění podmíněných pravidel („*Když budu ve všem perfektní, získám hodnotu!*“). Nejistota, zda se podaří splnit podmíněná pravidla nebo nikoliv, vede k úzkosti a strachu: „*Budu to schopn zvládnout?*“ „*Nebudou se na mě zlobit?*“ „*Nebudou mít ze mě legraci?*“

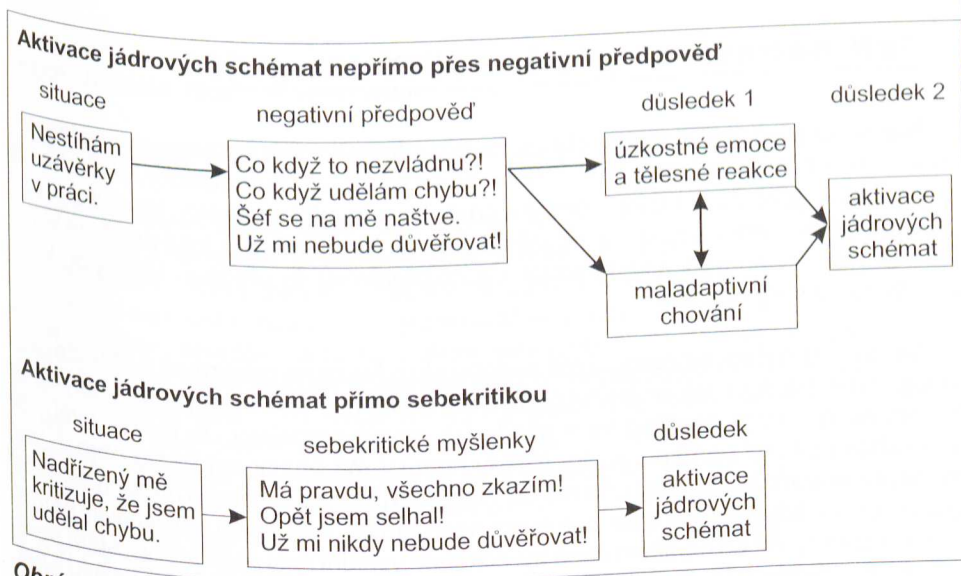
Negativní předpovědi, i když mohou být formulovány jako tvrzení, mají vlastně charakter otázek. Protože jsou negativní, vedou jak k negativním emocím, zpravidla úzkosti či strachu, ale také k závisti, žárlení a bezmoci, tak k maladaptivnímu chování, jako může být vyhnutí se situaci, vymluvení se, zabezpečení pomocí různých manévrů nebo popření, že v situaci o něco jde, což je také skrytá forma vyhnutí se odkrytí bolestných jádrových schémat. Ovšem jak negativní emoce, tak maladaptivní chování poukazují na jádrová schémata. Když se vyhnu a uvědomím si, že se bojím, význam, který tomu mohu dát, je, že nezvládám, jsem neschopný nebo zbabělý apod. Pokud moje manévry vedou k tomu, že se schémata neotevrou přímo, protože jsem se třeba vymluvil a na obávanou schůzku jsem nešel, zůstává strach, kdy k odkrytí dojde. Ovšem je to méně bolestivé, než když se odkryjí jádrová schémata přímo. To se stává,



když se už definitivně ukáže, že pravidlo nebylo splněno – například jsem kritizován nadřizovaným za zjevnou chybu a zjevně jsem nebyl ani zdaleka perfektní. Tehdy je moje jádrové schéma potvrzeno přímo: „Ano, je to jasné, udělal jsem chybu, jsem bezcenný!“ a může to vést přímo k depresivní náladě.



Obrázek 15 Bludný kruh malé sebedůvěry



Obrázek 16 Dva typy odkrytí jádrových schémat

## Situace spouštějící negativní předpovědi

Situace, které spouštějí negativní předpovědi, bývají ty, které hrozí prolomením sebeobraných podmíněných pravidel. Prostě hrozí, že nesplníte to, čím se v životě řídíte – hrozí, že nebudete v něčem perfektní, že vás někdo nebude mít rád, že ztratíte kontrolu nad situací apod. Tento element pochybností a nejistoty, jak to nakonec dopadne, je důležitý pro rozvoj negativních emocí, většinou úzkosti nebo strachu.

Nejistota vytváří prostor pro negativní předpovědi, co nejhoršího se může stát. V tom se významně liší lidé s dobrou a s malou sebedůvěrou. Lidé s dobrou sebedůvěrou v nejistých situacích mívají také pochybnosti a nejistotu, neobjeví se však u nich negativní předpovědi. A i když se objeví, jsou rychle zvládnuty a převažuje konstruktivní přemýšlení, jak situaci vyřešit. Proto nedojde k vytvoření větší úzkosti ani k potřebě použít maladaptivní chování. Lidé s dobrou sebedůvěrou se zpravidla situaci nevyhnou, i když je nepříjemná a mohou v ní chybovat. Přesto se snaží ji vyřešit přímo. To podporuje sebedůvěru. Vědí, že do toho šli a že nejsou zbabělí.



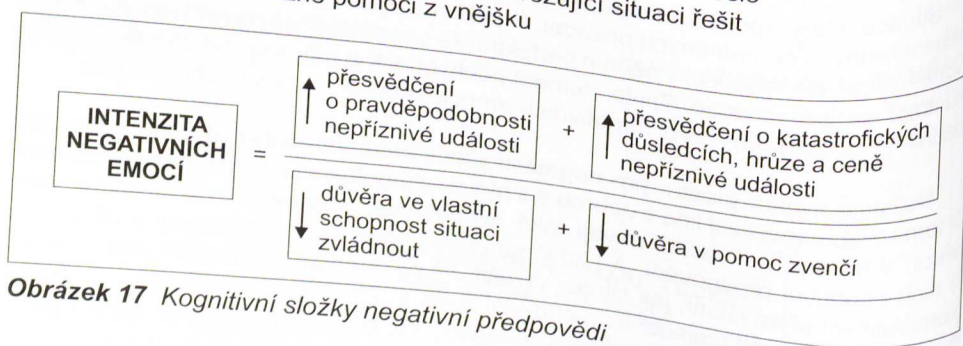
## Jak negativní předpovědi fungují

Negativní předpovědi mají většinou formu automatických úzkostných myšlenek – obav, méně často představ. Tato vnitřní řeč se dostavuje automaticky, bez toho, že by si ji člověk přál. Jsou to nepříjemné a často se vracející myšlenky, které doprovází zvýšená úzkost, strach nebo jiné negativní emoce. Problémem je také pocit, že je nelze zastavit a že se nedají kontrolovat. Často přerůstají do představ katastrof, které se v budoucnu mohou stát.

Negativní předpověď nemusí mít podobu slov. Může se odehrávat v představách (např. *Vidím předem, jak se ředitel bude tvářit unuděně, když budu přednášet.*). Jsou to mimovolné, velmi nepříjemné a někdy tak reálné představy, že člověk uvěří, že k ohrožující situaci opravdu dojde. Někdy nemusí mít obavy ani formu obrazů, ale může jít o automatickou tělesnou reakci. Například Honza z našeho příběhu se začal vnitřně chvět, kdykoliv měl mluvit se svým nadřízeným, aniž by se mu vybavily nějaká slova či obrazy. Až po nějakém čase byl schopen vyjádřit svůj pocit slovy: „*Mám pocit, jako by mě ředitel vždy kriticky zkoumal a nacházel na mně chyby.*“ Negativní předpovědi jsou často spouštěčem úzkostných tělesných reakcí.

Negativní předpovědi obvykle obsahují *logické posuny*, které vedou k pocitu nejistoty a ohrožení. Mezi nejčastější logické posuny, odborně *kognitivní omyly*, patří:

- ▶ přeceňování pravděpodobnosti, že se něco špatného stane
- ▶ přeceňování důsledků, pokud by k ohrožující situaci došlo
- ▶ podceňování vlastních schopností ohrožující situaci řešit
- ▶ podceňování možné pomoci z vnějšku



Obrázek 17 Kognitivní složky negativní předpovědi

### **Přeceňování pravděpodobnosti, že se něco špatného stane**

Jde o velmi obvyklý omyl negativní předpovědi. Když se dostaneme do situací, které ohrožují naše podmíněná pravidla, máme tendenci přeceňovat nebezpečí. Na základě jádrových schémat si člověk nevěří, že určitou situaci zvládne. Někdy je to



zvenku až nepochopitelné, když člověk, který již tolikrát dobře přednášel, má znovu strach, že bude „blekotat“ nebo bude mít „okno“.

### **Pokračování příběhu: Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá...**

Když byla Alice v šestém měsíci těhotenství, jela autem se dvěma dětmi vzadu nakupovat. Honza ji opakovaně upozorňoval, že je to velké auto a špatně se s ním parkuje. Když na parkovišti couvala, začaly se obě děti na zadním sedadle hádat. Alice byla nervózní z couvání mezi dvěma auty a zároveň ji znervózňovaly ječící děti. Okřikla je, couvala dále, ale zrcátkem zavadila o zrcátko druhého auta a utrhla ho. Napadlo ji: „Jsem hrozná kráva, co teď řeknu Honzovi, opakovaně říkal, ať dávám pozor, určitě se naštve, uvidí, jak jsem neschopná...“ Teď přijde ten řidič druhého auta, seřve mě, jak můžu tak blbě jet, co teď mám dělat?!” Bylo jí do breku, seřvala děti, pak vystoupila. Zjistila, že svoje zrcátko sice utrhla, ale u druhého auta se jenom sklopilo. Trochu se jí ulevilo, ale stále zůstaly obavy, jak na to zareaguje Honza doma. Začala si také vyčítat, že křičela přehnaně na děti. Bylo jí na nic. Potvrdilo se jí, že je hloupá a neschopná (jak říkala matka a starší sestry v dětství).



### **Cvičení: Napište si do svého sešitu**

Zamyslete se a sepište seznam alespoň deseti situací, u kterých jste přecenili pravděpodobnost, že nastanou.

### **Přeceňování důsledků, pokud by k ohrožující situaci došlo**

Negativní interpretace vede k posílení obav nejen z hlediska pravděpodobnosti „Určitě mi vynadá!“, ale i z hlediska toho, jak katastrofická bude situace: „Budu tam stát jako idiot, budu se potit a blekotat, ostatní se budou pohrdavě tvářit, někteří i hlasitě smát!“ a jak hrozná bude mít následky: „Vyhodí mě z práce, protože udělám ostudu, nebudu mít čím splácet hypotéku!“ Tyto přehnané negativní předpovědi jsou stále živěny aktivovanými jádrovými schémata a zpětně posilovány úzkostí, kterou vyvolaly.

### **Pokračování příběhu: Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá...**

Během cesty domů od supermarketu pronásledovala Alici řada negativních předpovědí. Obávala se, co se stane, když je zastaví policie, že jede bez zrcátka. Musela zastavit a zkontrolovat, zda má pro takový případ doklady. Uvažovala, kdyby dostala pokutu, zda na to bude mít. Pak se opět vrátila k obavám z Honzovy reakce. Co když se rozčílí? Jednou ho viděla rozčílit se na sestru a to šla z něho hrůza. Co když na ni bude křičet... To přece nemůže, když je těhotná!



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Zamyslete se a sepište seznam alespoň deseti situací, u kterých jste přecenili možné důsledky negativní předpovědi.

### Podceňování vlastních schopností situaci řešit

Pokud žijeme v přesvědčení, že sami nejsme schopni proti obávané katastrofě nic udělat, že bychom nedokázali reagovat na negativní důsledky toho, co si představujeme, výrazně to zvyšuje naše negativní předpovědi. Naopak lidé, kteří jsou přesvědčeni, že i v době katastrofy by dokázali obstát a nehroutit se, se negativní předpovědi moc nezabývají.

### Pokračování příběhu: Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá...

Alice dále uvažovala, co se stane, když Honza zareaguje vztekem, výčitkami nebo když se s ní nebude vůbec chtít bavit. Jak na to bude sama reagovat? Co když se před ním rozbřečí?! Už teď se u něj pořád ujišťuje, zda ji má rád. Bude si o ní myslet, že je přecitlivělá! Může vůbec stát o takovou ženu?! Co když ji opustí jako předtím Vlád'a?!



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Zamyslete se a sepište seznam alespoň deseti situací, u kterých jste podceňovali vlastní schopnosti ohrožující situaci řešit.

### Podceňování možné pomoci zvnějšku

Negativní předpovědi se zesilují tehdy, když člověk nedůvěřuje dostatečně v pomoc zvenčí. Říká si, že druhým nelze věřit, že jsou neochotní, dělají chyby, nemají zájem apod.

### Pokračování příběhu: Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá...

Alici vůbec nenapadlo, že by Honza mohl reagovat nějak jinak než našťavaně. Domů přijížděla se strachem a obavami. S dlouhými pomlčkami a téměř v pláči řekla Honzovi, co se stalo. Ten ji objal a řekl, že to nic není, hlavně že jsou v pořádku. Úlevou se rozbřečela.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Zamyslete se a sepište seznam alespoň deseti situací, u kterých jste podcenili možnou pomoc zvnějšku.

---

## Chování sloužící k obraně

Negativní předpovědi vedou k rozvoji úzkosti a strachu. Strachu, že nedostojí svým podmíněným předpokladům a budou odkryta jeho jádrová schémata. To člověku dává jasný signál, že je v nebezpečí – selhání, odmítnutí – či ztratil kontrolu. Proto se lidé s malou sebedůvěrou začnou chránit, aby se nestalo to nejhorší, co očekávají. Chování, které této obraně slouží, však reálně nechrání, protože to nejhorší by se i bez ochrany velmi pravděpodobně neudálo. Zabezpečovací a vyhýbavé chování však chrání před zjištěním, že negativní předpovědi jsou přehnané. Prostě není možné zjistit, zda negativní předpovědi jsou pravdivé, nebo jsou jen zlým snem. Tak jakékoliv zabezpečování i vyhýbání vede k udržování negativních předpovědí, a tím i bludného kruhu malé sebedůvěry. Jediný způsob, jak to zjistit, je přestat se zabezpečovat i vyhýbat – exponovat se situaci naplno.

O zabezpečování existuje krátký japonský příběh: Po ulici chodí muž a stále tleská. Lidé se ho ptají: „Proč chodíte a tleskáte?“ „Přece abych zahnal tygry!“ odpoví muž. „Ale tady žádní tygři nejsou,“ udiveně reaguje tazatel. „Tak vidíte, jak to funguje,“ odpověděl muž.

Manévry, které lidé dělají, aby se vyhnuli svému největšímu strachu, jsou často podobné jako tleskání onoho muže.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Zamyslete se a popište, jaké typické manévry v chování používáte, abyste zabránili negativní předpovědi.

---





## Jak rozpoznat negativní předpovědi a obranné chování

Prvním krokem k získání reálnějšího pohledu na to, co by se opravdu stalo v situacích, ve kterých se objevují negativní předpovědi, je zjistit, jaké vlastně tyto předpovědi jsou. Co vlastně očekáváme? Čeho se v dané situaci nejvíce bojíme? Druhým krokem pak je zjistit, jakým způsobem se proti negativním předpovědím bráníme? Co proto děláme a co naopak neděláme? Tyto informace jsou důležité pro budoucí změnu negativních předpovědí a experimentování s novým chováním, které může sebedůvěru významně posílit.

Pro zachycení negativních předpovědí a obranného chování bude sloužit záznam předpovědi a obranného chování. Podívejme se, jak takový záznam může vypadat.

### **Pokračování příběhu: Zda tatínek na Honzika tak trochu žártil, těžko říci...**

Honza byl se ženou Mirkou o dovolené na večeri v restauraci. Jídlo nebylo nic moc a Mirka vyjadřovala svoji nespokojenost. Řekla to i číšníkovi. Ten jen pokrčil rameny. Honzovi byla celá situace velmi nepříjemná. Objevilo se první napětí a negativní předpověď, že může dojít ke konfliktu Mirky s číšníkem, on se jí bude muset zastat a nebude vědět, jak reagovat na číšníkovy invectivy. Těchto střetů se vždy bál. Ve zmatku, kdy nevěděl, co má udělat, ho napadla možnost, jak nepříjemnou situaci zabránit. Přesto, že jeho jídlo bylo mdlé a příliš mu nechutnalo, řekl, že jeho porce je dobrá. Mirka nic neřekla a jedla dále. Pak došlo na placení. Honza měl pro jistotu účet už spočtený v hlavě. Číšník naučoval o 10 korun více, než večere stála. Podívejme se, jak zpracoval Honza druhou situaci.

Může se vám zdát, že psát si každou podobnou situaci je zbytečné, že si ji stačí jen uvědomit. Zkušenost nám však říká, že to nestačí. Pokud si situace nebudete přesně psát, porozumíte jim jen povrchně, protože si je nerozčleníte a nepromyslíte. V samotné situaci jsou myšlenky a akce tak rychlé, že je zpočátku velmi těžké je vůbec postihnout. Daří se to až poté, co situace proběhne a můžete se k ní v duchu vrátit a zpomalit ji. To, jak celý průběh od počátku změnit, se budeme učit později. Prvním krokem je situaci přesně popsat. Každodenní zápisy do tabulky vás naučí přemýšlet o situacích systematickým způsobem. Zápisy dělejte co nejdříve po situaci, ideální je provádět je přímo v okamžiku, kdy akční událost probíhá, nicméně to jde jen někdy (například když čekáte na rozhovor s nadřízeným).



**Tabulka 12** Záznam předpovědi a obranného chování u Honzy

Datum a čas	Situace	Emoce a tělesné reakce (např. úzkost, panika, napětí, bušení srdce) intenzita: 0–100 %	Negativní předpověď Co vám přesně probíhalo hlavou, když jste začali cítit úzkost? (např. myšlenky, obrazy) skóre, nakolik ji věříte: 0–100 %	Obrana Co jste udělali, abyste zabránili negativní předpovědi? (např. vyhnouti se situaci, zabezpečení se)
středa 20. 7. 2005 19:15	Večeře s manželkou v restauraci. Číšník naučtoval o 10 korun více, než večeře stála.	zlost 30 % rozpaky 70 % úzkost 60 % sevření hrdla 40 % tělesné napětí 40 %	To je darebák, udělal to schválně! 90 % Měl bych mu to říci, ale to je nepříjemné! 60 % Co když se naštve?! Co když se bude hádat, jak na to mám reagovat?! To nezvládnou! 80 % Vždyť nás neošidil o moc, jen o 10 korun! 30 % Když to neudělám, naštve se Mirka a řekne mi, že jsem zbabělý! 70 % Ale nechci tady dělat nějaké trapnosti, je mi to nepříjemné! 100 % Co když si toho Mirka všimne? Musím to nějak zakamuflovat! Jen aby to vyšlo! 70 %	Vzal jsem si lístek k sobě a díval se na něj, pak řekl Mirce, zda nemá nějaké drobné na spropitné. Dal jsem je číšníkovi a účtenku zmuchlal.

Samotný záznam má pět sloupců:

#### □ Datum a čas

Zznamenejte si čas, kdy událost proběhla. Časové údaje vám mohou dobře posloužit, když budete hledat pravidelné vzorce svého prožívání a chování. Například si můžete povšimnout, že v určitou dobu dne (například večer) snášíte podobné situace hůře než v jinou dobu. Nebo že v pondělí máte podstatně více negativních předpovědí než v pátek, kdy se už těšíte na víkend.

#### □ Situace

Zkuste si zapsat, co se vlastně dělo v době, kdy jste se začali cítit napjatí, mrzutí, prožívali jste nepohodu nebo si uvědomili tělesné příznaky stresu. Co jste právě dělali? Kde jste právě byli? S kým jste tam byli? Co se přihodilo?

Situace, které jsou schopny aktivovat bludný kruh malé sebedůvěry, mohou být zevní (například dostat těžkou otázku před skupinou spolužáků, přednášet před plným sálem, očekávat pokárání od nadřízeného, nedokončit úkol včas apod.) nebo vnitřní (například vzpomínka na to, jak jste nedokázali říci ne v situaci, kde by to bylo na místě, přemýšlení nad těžkou situací, která vás čeká, apod.).



## Emoce a tělesné reakce

Zejména úzkost a strach, které se najednou objevily nebo narůstají, velmi dobře signalizují, že probíhá negativní předpověď. Ale mohou se objevit i jiné emoce, jako je bezmoc, smutek, vztek, závist, podrážděnost, váhavost, frustrace, panika apod. Intenzitu emoční reakce ohodnoťte na stupnici 0–100 %, kde 100 % je maximální emoční prožitek, jaký si dovedete představit, 50 % je středně silná emoce a 5 % sotva naznačená emoce. Někdo si příliš neuvědomuje emoce, ale cítí velmi snadno jejich tělesnou komponentu, což může být tělesné napětí, třes, bušení srdce, tíha na hrudníku, sevření krku, bolest břicha, závrať, pocity na zvracení a dalších 100 příznaků stresové reakce. Intenzitu těchto pocitů rovněž ohodnoťte na stupnici 0–100 %. Toho hodnocení intenzity příznaků je důležité proto, abyste sami mohli vidět, až budete měnit svoje předpovědi, že se také mění vaše emocionální prožívání. Každý malý pokles intenzity nepříjemných emocí bude znamenat, že jste udělali určitý pokrok.

Velmi důležité je uvědomit si, že tělesné příznaky, jež se objevují v těchto situacích, patří negativní předpovědi, která spouští stresovou reakci. Někdy se lidé vyděsí tělesných příznaků a hledají za nimi možnou tělesnou nemoc. Tělesné příznaky také mohou sloužit jako spouštěč pro další negativní předpověď, např.: „Všichni na mně vidí, jak se třesu, budou si myslet, že jsem padavka! Nedokážu ty příznaky ovládat!“ Tyto další negativní předpovědi pak dále zvyšují celkovou úzkost v situaci.

**Tabulka 13** Některé projevy stresu v tělesných příznacích

<ul style="list-style-type: none"><li>▶ zrychlený tep</li><li>▶ nepravidelný tep</li><li>▶ bušení srdce</li><li>▶ lapání po dechu</li><li>▶ bolest hlavy</li><li>▶ bolest (píchání) na hrudi</li><li>▶ bolesti páteře</li><li>▶ bolesti žaludku</li><li>▶ nervozita v žaludku</li><li>▶ potíže se spánkem</li><li>▶ nechutenství</li><li>▶ potíže s močením</li><li>▶ přejídání se</li><li>▶ červenání se</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ zácpa</li><li>▶ průjem</li><li>▶ únava a malátnost</li><li>▶ pocení se</li><li>▶ pocity na zvracení</li><li>▶ zvracení</li><li>▶ potíže s polykáním</li><li>▶ sucho v ústech</li><li>▶ závrať</li><li>▶ časté infekce</li><li>▶ omdlívání</li><li>▶ mravenčení prstů</li><li>▶ slabost v nohách</li><li>▶ třes</li></ul>
---	--

## Negativní předpověď

Co vám běželo hlavou těsně před tím, než se objevila úzkost či jiné negativní emoce?  
Co vám běželo hlavou, když negativní emoce zesílily? Myšlenky, které potřebujeme najít, říkají něco, co se v budoucnosti stane špatného, k jaké „katastrofě“ může dojít. Jsou to nejčastěji obavy z vlastního selhání nebo odmítavé reakce druhé osoby. Zapište je do záznamu do kolonky „Negativní předpověď“ a ke každému tvrzení si na-



pište i skóre od 0 do 100 %, nakolik silně mu věříte. Skóre 100 % znamená, že předpovědi věříte naprosto, vůbec nepochybujete, že se ohrožující věc přihodí; 50 % znamená, že tomu věříte jen tak napůl, a 5 % vyjadřuje, že tuto možnost jen trochu připouštíte, ale v zásadě nevěříte, že by to tak mohlo dopadnout. Obecně platí, že čím více negativní předpovědi věříme, tím více býváme úzkostní. Samozřejmě, že čím více jsme úzkostní, tím větší potřebu máme nějak se zabezpečit, situaci se vyhnout, zakamuflovat ji nebo udělat jiné obranné kroky.

Identifikovat negativní předpovědi může být pro některé lidi jednoduché, pro jiné velmi těžké, protože svoje myšlení berou tak samozřejmě, že si svoje myšlenkové pochody ani neuvědomují. Automatické myšlenky a představy můžeme používat bez plného uvědomění. Například žena uklízí perfektně dům před návštěvou přátel, protože „před návštěvou se uklízí, jinak (neví co) ... by zjistili, že jsem špatná“.

Nejlepším vodítkem je pocit úzkosti nebo nepohody. Kdykoli si uvědomíte, že jste v napětí, položte si otázku: „Na co právě teď myslím?“ Vaše obavy mohou mít formu vět, jako „Všichni se mi budou smát“ či „Myslím, že se ukáže, že nedovedu na jeho kritiku reagovat!“, nebo formu obrazů, například představy, že se přestáváte ovládat nebo že se něco hrozného stane. Pokud je taková myšlenka velmi zhuštěná, není snadné si uvědomit, že vám právě proběhla hlavou. Například když na vás začne křičet kolega v práci, neuvědomíte si, že vám hlavou běží myšlenky typu „úplně mě ztrapní před ostatními, už teď nemám dobrou pozici, budou si myslet, že jsem ušlápnutý, když teď na to nějak nezareaguji!“. Prostě jen zařvete, co si to vůbec dovoluje, nejste přece jeho pubertální syn.

Tento typ chování je automatickou reakcí na určité hodnocení situace a stejně tak úzkost se po určitých myšlenkách může spouštět automaticky. Může se stát, že svoje myšlenky nedokážete objevit, ani když se nad situací pečlivě zamyslíte. Můžete totiž zažívat přímo představy, co se stane, jako obrázky nebo vnitřní film. Může jít také o vnucující se negativní vzpomínky z podobných traumatizujících situací v minulosti. Tyto představy mohou být velmi živé, a proto silně zúzkostňující. Jde vlastně o zrakovou verzi negativní předpovědi. V tomto případě si představu popište a napište význam, jaký pro vás má. Například: *Když mám jít k řediteli, proběhne mi hlavou vzpomínka na učitele v 7. třídě, který na mě křičel a ponižoval mě. Ihned mě polije horko a cítím napětí a strach. Význam pro mě je: „Bude na mě křičet a já nebudu schopna se nijak bránit!“*

Také se může stát, že vaše myšlenky nebudou mít formu jasných předpovědí, ale jen proklamací typu: „Je to tady znovu!“ „Je to přílišné!“ „Proboha, co mám dělat!“ Nebo mohou mít formu otázek: „Co když to nezvládnou?“ „Co když se mi budou smát?“ Tyto výkřiky i otázky však v podtextu mají svůj význam, potřebujeme se jen na něj zeptat. Čeho se v této situaci obávám nejvíce? A co se bude dít pak? Co to o mně vypovídá? Zkuste si na otázky odpovědět. Vzpomeňte si na metodu padajícího šípku, kterou jsme si uvedli ve III. kapitole „Co malou sebedůvěru udržuje“.



Na počátku pro vás může být těžké si svoje vlastní automatické myšlenky uvědomit. Když jste v klidu, není vždy snadné určit myšlenky, které vyvolávají vaši úzkost. Nejlepší cestou, jak tyto myšlenky a představy zachytit, je zaznamenávat myšlenky a představy, které vám běží hlavou v okamžiku úzkosti. Zapište si vše, co vás napadá v okamžiku, kdy cítíte úzkost. S postupující praxí vám to půjde stále snadněji. Pokud pro vás bude toto cvičení stále obtížné, uvědomte si, že velmi důležitý je časový faktor – pokud „nechytnete“ myšlenku hned, jakmile se objeví, může se vám ztratit. Proto se nevyhýbejte zkoumání toho, co cítíte a na co myslíte. Zpočátku vám sice může být nepříjemné zabývat se svými myšlenkami do hloubky, ale nakonec vám to pomůže získat nad svými obavami a starostmi kontrolu.

**Tabulka 14** Příklady automatických myšlenek u lidí trpících malou sebedůvěrou

Automatické myšlenky	Příklady
úzkostné otázky	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Co když to bude trapné?</li><li>▶ Co když to nezvládnou?</li><li>▶ Co když znovu zpanikařím?</li><li>▶ Co když se mi budou smát?</li><li>▶ Proč to potkalo právě mě?</li></ul>
katastrofická tvrzení	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bude na mě křičet!</li><li>▶ Bude to nesnesitelné!</li><li>▶ Zblázním se z toho!</li><li>▶ Myslí si, že jsem idiot!</li><li>▶ Stane se něco strašného!</li></ul>
vyhýbavé myšlenky	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Raději to nějak zakamufluji, ať je klid.</li><li>▶ Nepůjdu tam, nemá to cenu.</li><li>▶ Raději to odložím, až budu mít lepší náladu.</li><li>▶ Teď bych to stejně nezvládl.</li><li>▶ Lepší bude odsud odejít, než se mi někdo začne smát.</li></ul>
sebeznehodnocující myšlenky	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Nic nedělám dobře. Ve všem selžu.</li><li>▶ Nestojím vůbec za nic.</li></ul>
negativní vzpomínky	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Už minule se mi to nepodařilo.</li><li>▶ Vždy jsem to nakonec vzdal.</li></ul>
úzkostné představy	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ředitelka se ironicky usmívá a ptá se, zda to myslím vážně. Cítím, jak mi je úzko, jak ze sebe nemůžu vykoktat ani slovo.</li></ul>
značkování	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Jsem zbabělec, slaboch apod.</li><li>▶ Můj šéf je tyran.</li></ul>



Nyní uvedeme otázky, které vám pomohou rozpoznat vaše vlastní automatické negativní předpovědi. Když se nebudete cítit dobře, zeptejte se sami sebe pomocí těchto otázek. Tím zjistíte automatické myšlenky, které vám pomohou pochopit vaše další reakce včetně chování v určité situaci. Protože tyto myšlenky mohou být velmi skličující, můžete se intenzivně snažit na ně nemyslet – *vytěsnit je*. To vám radí zdravý rozum – popřít je, odvést pozornost, nepřipustit si je. Ale pokud se jednou objevily, spustily úzkostné emoce a jakékoliv pozdější potlačování myšlenek už emoce nezastaví. Navíc se myšlenky často znovu dostaví s novou intenzitou. Můžete dostat intenzivní strach, že nedokážete ovládat svoje myšlení, že se z toho zblázníte. Snaha myšlenky potlačit nebo se jim vyhnout proto často u lidí trpících malou sebedůvěrou zhoršuje stres. Proto je potřeba se naučit myšlenky zachytit, přestat se jich obávat a naučit se jim čelit.

**Tabulka 15** Pomocné otázky k identifikaci negativních předpovědí

- ▶ Co mi běželo hlavou, než jsem se začal(a) takto cítit?
- ▶ Co to o mně říká, pokud je to pravda?
- ▶ Co to znamená pro mě, můj život, moji budoucnost?
- ▶ Co by se mi mohlo stát?
- ▶ Pokud je to pravda, co nejhoršího by se mohlo přihodit?
- ▶ Co si o mně budou myslet druzí lidé?
- ▶ Co to říká o druhých lidech nebo o lidech vůbec?
- ▶ Mám v této situaci nějaké představy nebo vzpomínky? Pokud ano, jaké?

### □ Obranné chování

Pokud jsme vystaveni nějaké ohrožující situaci, je pochopitelné, že se jí snažíme zabránit. Negativní předpověď je však více obavou související s naší malou sebedůvěrou než s reálným ohrožením jako takovým. Ovšem v dané situaci vnímáme ohrožení jako velmi reálné. Co tedy děláte, abyste se ohrožení vyhnuli nebo ubránili? Které kroky podnikáte, abyste situaci zlehčili? Zvláště se zaměřte na:

- a) úplné vyhnutí se situaci
- b) vystavení se situaci se zabezpečovacími manévry (řeknete toho předem hodně na svoji omluvu, nedíváte se do očí, rychle situaci projdete, zakamuflujete její plný význam, odvedete pozornost druhého, popřete sobě i okolí, že nějaký problém vůbec existuje apod.)

Odborně mluvíme o zabezpečovacím a vyhýbavém chování. Tyto pojmy se značně překrývají: o zabezpečení mluvíme spíše tehdy, když nedojde k úplnému vyhnutí se situaci, jen manévrum ke snížení ohrožení; o vyhýbavém chování jde v případě, kdy se situaci vůbec nevystavíme. Člověk trpící malou sebedůvěrou často *neustále sleduje, zda nehrozí nějaké nebezpečí*, aby se mu mohl bránit. Další způsob, jak zmírnit tyto obavy, spočívá v *ujišťování se*, že je všechno v pořádku, nebo úmyslné *odvádění pozornosti* od problémů. Jde zde vlastně o druh mentálního *vyhýbavého chování*, které



je však obtížněji zjištělné, protože je skryté („Nesmím na to myslet!“). Přitom právě toto vyhýbavé chování brání postiženému člověku, aby:

- dokázal své obavy do důsledků promyslet, zhodnotit a vyvodit z nich konkrétní závěry
- přesvědčil se, že i kdyby si přestal dělat takové starosti, nevedlo by to ke katastrofickým důsledkům, jichž se obává

Tento myšlenkový styl snižuje lidem trpícím malou sebedůvěrou schopnost řešit opravdové životní problémy systematickým způsobem, ať jsou jakkoliv inteligentní a zkušení.



### Cvičení: Napište si do svého sešitu

Zkuste si vést systematický každodenní „záznam negativních předpovědí a obranného chování“ podle pokynů, které jsme uvedli v této kapitole. Vyplatí se ho vést nejméně dva týdny, lépe měsíc. Lidé, kteří mají zlozvyk dělat si negativní předpovědi od dětství, by měli provádět tento záznam ještě o něco déle.

## Jak testovat negativní předpovědi

Úzkostné předpovědi škodí naší sebedůvěře. Cítíme se po nich hůře, zbytečně ztrácíme čas vymyšlením obran, potvrzujeme si jimi bludný kruh malé sebedůvěry. To, že je popřeme nebo od nich odvedeme pozornost, zpravidla nestačí, pokud úzkost už probíhá.

Testování negativní předpovědi (vesměs úzkostných myšlenek) spočívá v tom, že dokážete tyto myšlenky rozpoznat a pak si položíte otázku: „Je moje obava reálná, přiměřená?“ Pokud zjistíte, že nejde o obavu založenou na skutečnosti, je třeba ji nahradit nějakým konstruktivním výrokem. Kdykoli si uvědomíte, že jste v napětí, položte si otázku: „Na co právě teď myslím?“ Vaše obavy mohou mít formu vět, jako „Všichni se mi budou smát“, nebo formu obrazů, například představy, že se přestáváte ovládat nebo že se něco hrozného stane. Úzkostné myšlenky potřebujeme nahradit alternativami, které více odpovídají realitě. Abychom je mohli změnit, potřebujeme nejdříve zjistit, nakolik odpovídají skutečnosti. Dalším krokem poté, co jsme se naučili svoje negativní předpovědi zachycovat, je odstoupit od nich do metapozice a logicky je zkoumat pomocí testovacích otázek. To nám později pomůže hledat alternativní pohledy na situaci.

Nyní se zaměříme na hledání fakt a skutečností, které oslabují a podkopávají naše úzkostné předpovědi. Při hledání způsobů, jak oslabit či zahnat úzkostnou myš-



lenku, vám zpočátku může pomoci i přítel nebo přítelkyně. Je však důležité, abyste to nakonec dobře zvládali sami. Typické otázky používané k testování negativní předpovědi jsou uvedeny v následující tabulce. Použijte je k nalezení pravdivějšího pohledu na situaci, kterou vnímáte jako ohrožující. To, nakolik svým alternativám věříte, si hodnotíte na stupnici 0 až 100 %. Velmi pravděpodobně nebudete nalezeným alternativám věřit od počátku plně. Taky nemusí být jedinou možností. To vám potvrdí až praxe, když začnete experimentovat s novým chováním.

**Tabulka 16** Otázky vhodné k testování negativní předpovědi

- ▶ Jaké mám faktické důkazy pro to, co si předem říkám?
- ▶ Jaká fakta svědčí proti tomu, co jsem předpovídal?
- ▶ Mohu se na situaci podívat jiným, alternativním způsobem? Co svědčí pro alternativu?
- ▶ Co nejhoršího se může stát?
- ▶ Co nejlepšího se může stát?
- ▶ Co se stane nejpravděpodobněji, když situaci zvážím realisticky?
- ▶ Pokud se stane to nejhorší, co s tím budu dělat?

☐ **Jaké mám faktické důkazy pro to, co si předem říkám?**

Co mě přivedlo k tomu vidět situaci právě tak, jak ji vidím? Nejsou to moje zkušenosti z minulosti, které už nemusí platit? Mám pro to opravdu reálné důkazy, nebo jde spíše o můj strach? Neříkám si, že to dopadne špatně, jen na základě svých pocitů? Odpovídají moje úzkostné předpovědi doopravdy nejlépe tomu, co nejpravděpodobněji nastane? Nemýlím se? Nepřeháním? Není to jen typ situace, kde běžně čekám jen to nejhorší?

☐ **Jaká fakta svědčí proti tomu, co jsem předpovídal?**

Odstupte od situace do metapozice a podívejte se na ni z vnějšku a v širším pohledu. Jsou tu nějaká fakta, která svědčí proti této předpovědi? Je zde něco, co jste si při negativní předpovědi neuvědomili nebo jste tomu věnovali malou pozornost a co poukazuje na přehnanost vašich obav? Nepřeceňujete poněkud, že situace musí být tak špatná? Nevidíte dopady situace moc katastroficky? Nepodceňujete svoji schopnost situaci zvládnout? Nepovedlo se vám v minulosti podobné situace překonat? Jakým způsobem? Nepodceňujete schopnost a ochotu druhých lidí vám pomoci? Nepomohli vám někdy druzí v podobné situaci v minulosti?

☐ **Mohu se na situaci podívat alternativním způsobem? Co svědčí pro alternativu?**

Většina zkušeností jde vysvětlit různými způsoby. Když se Edisona novináři ptali, jak našel tolik neúspěšných pokusů při hledání správného vlákna na výrobu žárovky, velmi se podivil. Nepamatuje si žádný neúspěšný pokus. Všech asi tisíc pokusů bylo úspěšných, ukazovaly mu přece, který materiál na výrobu vlákna není vhodný.

Zeptejte se sami sebe: Nedívám se na situaci jen jedním způsobem? Nejsou i jiné pohledy? Jak je který z nich pravděpodobný? Jak bych se na situaci díval, kdybych





neměl strach a byl klidný? Jak by se na situaci díval jiný člověk, o kterém vím, že klidný je? Co bych řekl příteli, který by měl obavy v podobné situaci? Jak bych ho povzbudil? Jak se na situaci budu dívat za týden, za měsíc, za 10 let, pokud si na ni vzpomenu? Bude to stejné jako teď? Vzpomene si ještě někdo jiný, co se stalo?

Sepište si alternativní perspektivy, které jste našli, a ke každé si napište, co svědčí pro ni a co proti ní. Ujasněte si, které z alternativ jsou lépe zakotveny v realitě a které nikoliv.

#### ❑ Co nejhoršího se může stát?

Představa toho nejhoršího, co by se mohlo stát, může být děsivá, zvláště pokud jste se této myšlence dosud úspěšně vyhýbali. Nicméně je velmi užitečná. Umožňuje vám dát do kontrastu nejhorší a reálnou možnost. Vzpomeňte si například na příhodu Alice. Když utrhla zrcátko u auta, napadla ji katastrofická představa, že na ni bude Honza křičet a že ji opustí. Na této představě si zpětně hodně uvědomila, jak v negativních předpovědích přehání. Statečně promyslete, jaká nejhorší věc by se vám mohla v situaci, které se obáváte, přihodit. Ptejte se sami sebe opakovaně – co nejhoršího se může stát? Jak nejhůře bych mohl dopadnout? Jaká by byla nejhorší reakce druhých lidí? Jak nejvíce bych to mohl zkazit? Statečně promyslete, jaká nejhorší věc by se vám mohla v situaci, které se obáváte, skutečně přihodit.

#### ❑ Co nejlepšího se může stát?

Jde o opak předešlé otázky. Jak by se situace mohla ideálně vyvíjet? Zkuste přemýšlet, jak nejlíp byste mohli zareagovat, jak nejlíp by mohli zareagovat ostatní lidé? Všimněte si, že méně inklinujete k nejlepšímu průběhu než k nejhoršímu. Jako by přemýšlení o nejhorším bylo snadnější. Proč si myslíte, že tomu tak je?

#### ❑ Co se stane nejpravděpodobněji, když situaci zvážím realisticky?

Znovu zvažte nejhorší a nejlepší předpověď. Realisticky to dopadá většinou někde mezi. Pak se zeptejte sami sebe: „Jak lze tuto situaci vidět konstruktivně?“ Projděte si znovu otázky, na které jste už odpověděli, a vytvořte konstruktivní odpověď na původní obavu či úzkostnou myšlenku.

#### ❑ Pokud se stane to nejhorší, co s tím budu dělat?

Vytvořte si plán, jak byste v nejhorší možné situaci nejlépe jednali. Pokud dokážete zvládnout nejhorší situaci, která by mohla nastat, pak si můžete věřit, že ostatní alternativy zvládnete snadněji. Uvědomte si své vlastní schopnosti a dovednosti a vzpomenejte si, co jste již úspěšně dokázali zvládnout v minulosti. Přemýšlejte o tom, jak byste mohli tuto situaci změnit nebo jak byste mohli změnit svůj postoj vůči ní. Také zvažte, jak by vám mohli pomoci jiní: kdo by vás podpořil, koho můžete požádat o radu, v čem by mohli pomoci. Dokonce i když je vaše negativní předpověď blízka realitě, je velmi pravděpodobné, že jste schopni situaci zvládnout lépe, než předpokládáte, a že jsou lidé, kteří jsou schopni vám pomoci. Promyslete:

- ▶ Jakými podobnými situacemi jste už v minulosti procházeli a co vám pomohlo je zvládnout nebo přežít?



- ▶ Jaké osobní dovednosti a zkušenosti vám mohou pomoci?
- ▶ Koho můžete požádat o pomoc nebo radu? Které rady a či pomoc vám pomohly v minulosti?
- ▶ Co potřebujete ještě vědět, abyste situaci rozuměli lépe a lépe ji mohli řešit? Kde tyto informace můžete získat?
- ▶ Co můžete sami udělat, abyste situaci změnili? Možná potřebujete změnit některá svá očekávání, protože jsou nerealistická, možná se potřebujete do budoucna i něco naučit.

#### □ Jak lze tuto situaci vidět konstruktivně?

Projděte si znovu poznámky, které jste si udělali, a použijte je při vytváření nového, konstruktivního výroku, kterým odpovíte na svou původní obavu či úzkostnou myšlenku.

K testování negativních předpovědí používejte tabulku uvedenou níže. Namnožte si ji v mnoha exemplářích (alespoň 50krát). V této tabulce je uveden příklad testování negativní předpovědi u jednoho z našich příběhů. Když poprvé začnete s procvičováním tohoto postupu, zjistíte, že si vyžádá určitý čas a že si musíte dělat písemné poznámky. S delší praxí budete schopni si otázky položit rychle a dokážete zpochybňovat své úzkostné myšlenky téměř automaticky. Jako každá jiná dovednost i zpochybňování negativních předpovědí vám půjde lépe, když si je budete pravidelně procvičovat. Je obtížné účinně zpochybňovat své negativní předpovědi, když jste ve stresu, takže můžete začít tím, že si je nejdřív budete jen zaznamenávat. S jejich zpochybňováním začnete až poté, co vaše úzkost pomine. Až se to však naučíte lépe, budete schopni zpochybňovat své negativní předpovědi stále rychleji poté, co se objeví, a nakonec to dokážete i přímo v situaci, která ve vás vyvolává negativní emoce.

Zapisujte si své konstruktivní odpovědi na negativní předpovědi, protože na vás budou mít větší vliv, když si je pak budete říkat nahlas. Také se lépe naučíte zpochybňovat své negativní předpovědi, když si zvyknete je vždy důkladně prozkoumat. Racionální odpovědi na negativní předpovědi se vám nakonec mohou začít vybavovat stejně automaticky, jako se nyní objevují vaše negativní emoce. Přesto však musíte počítat s tím, že budete mít své „dobré“ a své „špatné“ dny. Někdy se nebudete cítit dobře, budete unavení nebo prostě v tak silném stresu, že nebudete schopni zpochybňování negativních předpovědí uplatnit. Udělejte to alespoň dodatečně, ať se ze situace poučíte.

## Experimentování s novým chováním

Zjištění alternativních možností k negativní předpovědi může samotné dost pomoci. Pokud se daří vidět více možností než jen ty katastrofické a pokud jsou tyto možnosti reálnější než negativní předpověď, obavy se zákonitě zmírní. Ovšem otázky



Samotné nemusí být dost účinné, pokud nebudete zkoušet také nové otevřené chování. Potřebujete se chovat odlišně, než jste byli léta zvyklí, abyste mohli vidět, že chování, které se nevyhýbá, nezabezpečuje a je přímé, nevede ke katastrofám, kterých jste se obávali. Nejvíce uvěříme přímé zkušenosti. Experimentování s novými postupy v chování (například odvážnější seznamování, vystupování, přiznání chyby, připuštění možnosti změnit názor a přiznat to, asertivita, zkoušení jiných postupů v práci apod.) vám umožní vybudovat nové emoční i tělesné prožívání. Začnete se celkově vnímat jinak.

Experimenty přímo testují to, co si myslíte v reálném světě. Můžete si vyzkoušet chování, které je úplně jiné, než byla vaše podmíněná pravidla, a sledovat, zda to přinese katastrofu, nebo nikoliv. Můžete se chovat podle alternativních předpokladů a zjistit, zda se naplní negativní předpovědi, nebo alternativy. To se však podaří jen tehdy, jestliže na sebe vezmete odvalu exponovat se situacím, kterým jste se doposud vyhýbali, a přestanete dělat jakékoliv obranné manévry. Bez experimentů zůstávají vaše nové pohledy jen teoriemi.

### **Pokračování příběhu: Zda tatínek na Honzika tak trochu žáril, těžko říci...**

Kolega z práce si před pololetními prázdninami půjčil od Honzy 1000 Kč, aby je mohl dát synovi na lyžování. Už je to půl roku a ještě peníze nevrátil. Honzovi je trapné o vrácení půjčky požádat. Na druhé straně si vyčítá, že je zbabělec, že to neudělá. Chvilími má tendence si říci, že to nechá tak, že ty peníze mu nestojí za dobrý vztah, který s Jirkou mají. Situaci využil jako možnost práce s negativní předpovědí pomocí experimentu (viz tabulka 17).

Jak takový experiment postavit, aby ukázal neplatnost negativní předpovědi?

Poté, co jste se učili najít nové, situaci přiměřenější myšlenky, je potřebné si je ověřit v praxi. Budeme to dělat tak, že je budeme testovat pomocí experimentů. Pokud tyto experimenty v každodenním životě ukážou, že nové alternativní myšlenky jsou pravdivější než původní negativní obavy, dojde k trvalému zlepšení sebedůvěry.

Lidé s malou sebedůvěrou obvykle postupují opačně. Vyhýbají se předpokládaným nebezpečím, zabezpečují se před ním, otevřeně nebo skrytě se ujišťují u druhých. Místo aby ve svém chování experimentovali, a tím *posilovali svoji sebedůvěru*, tak se následkem negativních předpokladů, projevujících se obavami a následnými obrannými manévry, jejich jistota v různých životních situacích ztrácí. Poté, co něco zabezpečí, zkontrolují, vyhnou se nebo se ujistí, dojde ke krátkodobé úlevě, ale příště sami sobě v podobné situaci budou věřit ještě méně. Všechny tyto „*obrné strategie*“ vedou ke zvýšení přecitlivělosti k jakékoliv zátěži a snížení sebedůvěry. Člověk si nevytvoří žádnou příležitost k tomu, aby zjistil, že jeho negativní předpoklady jsou přehnané a obranné strategie zbytečné.



Tabulka 17 Záznam pro testování negativních předpovědí

Datum a čas	Situace	Emoce a tělesné reakce intenzita 0–100 %	Negativní předpověď věrohodnost 0–100 %	Alternativní pohledy použijte testovací otázky k nalezení jiného pohledu na situaci věrohodnost 0–100 %	Experiment 1. Co mohu udělat jiného než obvyklou obranu? 2. Jaký byl výsledek?
25. 7. 2005 15:00	Požádat Jirku o 1000 Kč, které mi zapomněl už před půl rokem vrátit.	stud 90 % úzkost 95 % stažení v hrdle 80 % bušení srdce 90 %  nevolnost od žaludku 70 %	Bude udiven, co po něm chci, už na to zapomněl. 100 %  Naštve se na mě. 95 %  Bude mě podezřívat, že jsem si to vymyslel. 80 %  Vynadá mi. 70 %  Vybuchnu a přestanu se ovládat. 60 %  Přestane se se mnou přátelit. 60 %	To je možné, ale když mu celou situaci připomenu, vzpomene si. 95 %  Spíše mu to bude trapné a bude se omlouvat. 95 %  Možná řekne, že si myslel, že to už vrátil; i kdyby mě podezřival, budu si stát za svým. 70 %  Spíše se omluví. 90 %  Spíše se budu topit v pocitech studu, ale ty překonám. 90 %  Nepřestane se se mnou přátelit – a i kdyby, tak za to nestál. 85 %	1. Přestat otálet a přímo ho požádat. Být při tom věcný a slušný, ale odvážný: „Jirko, před pololetními prázdninami sis ode mě půjčil tisíc korun – neměl jsi tehdy pro syna. Potřeboval bych, abys mi ty peníze už vrátil.“ 2. Jirka byl zaskočen, zřejmě na to opravdu zapomněl. Bylo mu to trapné a omlouval se. Měl pocit, že je už vrátil. Pocity studu jsem měl minimální, byl jsem spíše odhodlaný. Další den mi peníze vrátil. Dál se se mnou podle všeho přátelí.

Vy nyní zkusíte postupovat jinak. Abyste si ověřili, co se stane ve skutečnosti, stane se experimentátory, vědci, kteří pochybují, vytvářejí si hypotézy a s těmi experimentují, aby věděli, nakolik tyto hypotézy odpovídají skutečnosti a nakolik ji miji. Vědec, i když vychází z nějaké teorie, nemůže vědět, zda je tato teorie pravdivá, dokud ji neověří v experimentu. Naše předpoklady, a to jak úzkostné automatické, tak nové alternativní, jsou všechno hypotézy. Zůstávají jimi, dokud si je neověříme v praxi. Nemůžeme vědět, jak věci dopadnou, dokud je nevyzkoušíme.



Už jsme se naučili identifikovat svoje negativní předpovědi, víme, jak působí na emoce a tělesné reakce a jak ovlivní naše chování. Začali jsme testovat negativní předpovědi a vytvářet alternativní pohledy, které jsou pravdivější a více odpovídají realitě než negativní předpovědi. Tyto dovednosti vám pomohou k naplánování experimentu. Zpochybňování negativních myšlenek vám dodá odvalu k tomu, abyste realisticky zhodnotili nevýhody a výhody odlišného způsobu jednání, než jak jste jednali dosud, a abyste se připravili na různé možné výsledky. Tím se otvírá cesta ke změně jednání.

Kroky, jimiž postupujeme při vytváření behaviorálního experimentu, jsou podobné těm, jimiž se řídíme při vědeckém pokusu:

#### □ **Jasně definujte svoji předpověď**

Vyslovte určitou předpověď. Konkretizujte předpověď, kterou podrobujete experimentálnímu zkoumání, například: „*Když otevřeně řeknu svojí ženě, že budu mít navíc službu tento víkend, vynadá mi!*“ Experimenty jsou nejužitečnější, pokud jsou postaveny tak, aby testovaly negativní předpovědi co nejkonkrétněji. Pokud jsou vaše předpovědi vágní, je velmi těžké říci, zda se předpověď vyplnila, nebo ne. Například předpověď „*Moje žena žárlí na mou práci a zuří, kdykoliv jsem tam déle*“ je méně konkrétní než předchozí tvrzení. Proto napište co nejkonkrétněji, co se v dané situaci stane, co uděláte vy, co pak nastane, jaká eventuálně bude reakce okolí. Zda pro vaše nové chování lidé o vás ztratí zájem, nebudou vás mít rádi, budou vás pomlouvat. Ale tuto reakci popište také co nejkonkrétněji a uveďte i to, jak to poznáte, že se to stalo. Jestliže si například napíšete „*Když řeknu Petrovi, že nechci jet na dovolenou do Chorvatska, jak naplánoval, urazí se*“, je to méně konkrétní, než když napíšete: „*Když řeknu Petrovi, že nechci jet na dovolenou do Chorvatska, jak naplánoval, vyčte mi, že vždy chci něco jiného než on nebo se mnou nebude celý den mluvit.*“ Je důležité si napsat, co konkrétně na druhých lidech uvidím, nikoliv jen svůj pocit z nich, protože pocit může být zkreslen negativní selekcí nebo jiným kognitivním omylem. Jak poznáte, že druhý o vás ztratil zájem? Jak poznáte, že se na vás naštvál, nemá vás rád apod.? Pak ohodnoťte na stupnici 0–100 %, nakolik svoji předpovědi věříte.

#### □ **Co budete dělat namísto obvyklého obranného chování tak, aby se ukázalo, že negativní předpověď neplatí?**

Nyní už víte hodně o tom, jaké obranné manévry používáte, abyste se zabezpečili před narušením svých podmíněných přesvědčení, a tím ubránili před bolestným rozkrytím jádrových schémat. Pokud budete dále pokračovat v obranném chování, nikdy se nedozvíte, zda vaše negativní předpovědi byly pravdivé nebo přehnané. Dokonce i když se vám něco podaří a budete vědět, že jste se byť jen trochu zabezpečovali, budete mít pocit, že jste to plnohodnotně nezvládli. Proto přemýšlejte nad vším, čím se chráníte, ať je to jakákoliv drobnost. Například pokud máte strach ze ztrapnění, můžete mít zautomatizované, že když s nějakou autoritou volně konverzujete, po většinu času se vyhnete očnímu kontaktu. Kladete otázky a neřeknete nic o sobě ani svých názorech.



Při experimentování s novým chováním bude vaším úkolem při rozhovoru s autorkou dívat se do očí a promluvit o sobě nebo o svých názorech. Když běžně při kritice partnerce zatloukáte všechny chyby (i ty, které jsou zjevné), protože se bojíte, že si vás přestane vážit, o to více vám to bude vyčítat. Novým chováním bude přiznat otevřeně chyby, které jste udělal, přestat zatloukat. Pak uvidíte, jak na vás bude reagovat. Navrhnete konkrétní zkoušku, která prověří, zda nová předpověď platí. Musí vám být jasné, co přesně máte udělat. Kromě toho by měl být experiment uspořádán tak, aby byla co největší naděje na pozitivní výsledek. Ve výše uvedeném případě z minulého bodu je například vhodné, abyste s někým, komu důvěřujete a kdo zná dobře vás i vaši partnerku, probral způsob, jak budete reagovat na kritiku svých chyb. Popřípadě to s ním procvičte pomocí scénky, ve které vám přítel zahraje vaši partnerku.

#### □ Jak budete hodnotit výsledky experimentu, aby vám bylo jasné, co se prokázalo?

Ať půjde o jakýkoliv experiment, je důležité, abyste věděli, jaký je jeho výsledek. Proto je důležité mít už předem jasno, jakým způsobem výsledek budete hodnotit. Snažte se najít objektivně viditelné důsledky experimentu. Je to lepší než hodnotit svoje pocity z toho, jak to dopadlo. Objektivně viditelné důsledky jsou ty, které je schopen vidět i objektivní nestranný pozorovatel. Když například řeknu muži, že nechci jet na dovolenou do Chorvatska, protože jsme tam byli loni, mohu předpokládat, že se mnou nebude půl dne vůbec mluvit nebo že mi bude čtvrt hodiny vyčítat, že se jeho představy o dovolené, že jsem to měla říci dříve. Nebo to přijme a řekne, že si můžeme o dovolené společně promluvit a najít takové řešení, které bude vyhovovat oběma.

Experiment může dopadnout dobře i špatně. Ať však dopadne tak, či onak, vždy je zdrojem nových informací o tom, jak vaše sebedůvěra funguje. Na jedné straně může zkušenost ukázat, že ve většině případů vaše negativní předpověď neplatí a že alternativy, které jste si našli, ukazují skutečnost pravdivěji. Někdy však experiment ukáže, že vaše negativní předpovědi byly absolutně správné. Ani tak nevěšete hlavu, i to je důležitá informace. Jak se to stalo? Bylo to v tom, co jste dělali, nebo do hry vstoupilo ještě něco jiného? Jaké jsou různé alternativy, jak si vysvětlit, že to nedopadlo dobře? Opravdu jste upustili od veškerého zabezpečovacího chování? Když detailně projdete všechno, co se experimentu týkalo, zkuste naplánovat další, který bude lépe naplánovaný tak, aby měl větší šanci vyjít.

Jak se pro nový experiment můžete poučit ze starého? Ať dopadne experiment jakkoliv, vždy je to na pochválení sebe sama. Pochválení za odvahu se vůbec o změnu pokoušet.

#### □ Formulace závěru

Závěrečným krokem by mělo být zformulování určitého pravidla, které ve zkratce shrne, co jste se naučili. V našem případě bylo možné dojít například k tomuto závěru: „Nesnaž se předpovídat, jak se k tobě budou druzí chovat; vyzkoušej si to!“



**Tabulka 18** Záznam pro testování negativních předpovědí

<b>Datum a čas</b>	20. 6. 2005
<b>Situace</b>	Odpoledne, když bude máma u nás, jí udělám kávu a po krátkém příjemném úvodu jí sdělím, že mě vždy zraní, když mluví kriticky o mých dětech a manželovi. Že jí mám ráda, ale toto že opravdu nechci.
<b>Emoce a tělesné reakce</b> intenzita 0–100 %	strach 90 % hněv 70 % stud 70 % horkost ve tvářích 90 % napětí ve svalech 60 % pocity na zvracení 60 %
<b>Negativní předpověď'</b> věrohodnost 0–100 %	Řeknu to vyčítavě, což ji popudí a začne mi vyčítat. 95 % Rozčílí se a bude mi vyčítat a nadávat. 95 % Urazí se a nebude chtít se mnou mluvit. 90 % Řekne, jak se k ní obě sestry chovají lépe. 90 % Přestane k nám chodit. 80 % Budu z toho na sebe naštvaná a budu si říkat, že se otevřené chování nevyplácí. 90 % Sniží to moji sebedůvěru. 60 %
<b>Alternativní pohledy</b> použijte testovací otázky k nalezení jiného pohledu na situaci věrohodnost 0–100 %	Ať to dopadne jakkoliv, chci jí to už říci, jinak mě to bude dále ponižovat. 95 % I když mi bude nadávat, vyčítat nebo se urazí a nebude chtít se mnou mluvit nebo k nám přestane chodit, nebude to taková tragédie, časem ji to přejde. 95 % Když jí řeknu otevřeně, co si myslím nebo co cítím, dopadne to tak, že si spíš sebedůvěru posílím než bych si ji snížila. 60 %
<b>Experiment</b> 1. Co mohu udělat jiného než obvyklou obranu? 2. Jaký byl výsledek?	1. Pokud by mi výčitka vyklouzla z úst, omluvím se a vrátím ke zpětné vazbě. Pokud mi bude moc nadávat, ohradím se, ale nepůjdu do protiútku. Pokud se neudržím, přiznám to a za svoji agresi se omluvím. Když se urazí a přestane k nám chodit, tak jí za pár dnů zavolám a zkusím situaci znovu probrat. 2. Maminka se urazila, vyčetla mi všechno od dětství až po současnost. Vybouchla jsem taky. Pak odešla matka domů s tím, že už k nám nikdy nepřijde. Pak volala odpoledne sestra a vynadala mi, jak se to k matce chovám. Pohádaly jsme se. Za tři dny jsem zavolala mamince a řekla jí, že to, co jsem jí vyčítala, jsem přehnalá a že budu ráda, když k nám bude chodit, protože jí mám ráda. Ale že na tom s tou kritiku dětí a manžela si stojím a chtěla bych, aby to nedělala. Maminka ještě dva dny trucovala, pak přišla a dělala, jako že nic. Přestala však nasazovat na děti a manžela. Otevřené projevení toho, co si člověk myslí, se vyplatilo, i když to bylo na dvě kola. Moji sebedůvěru to zvýšilo, jsem schopna se chovat k matce otevřeněji a nebát se už tolik její negativní reakce.

## VI. PŘEKONÁNÍ NADMĚRNÉ SEBEKRITIKY

Lidem s malou sebedůvěrou se se sebou špatně žije. Sebekritika je více nebo méně jejich životní cestou. Je velmi jednoduché jim poradit, aby „měli rádi sami sebe“, případně říct, že v bibli je napsáno „miluj bližního svého jako sebe samého“ a že to předpokládá nejdříve milovat sama sebe. Ovšem jak to udělat, když lidé s nedostatečnou sebedůvěrou na sobě nacházejí tolik rysů, které nemohou ani vystát. „Jsem hloupá, tlustá, ošklivá, nezajímavá, líná, hádavá, závistivá, neumím milovat, těšit se z věcí, schází mi vytrvalost, nevím, co chci...“ A seznam může pokračovat na několik stránek. „Jak se mám pak s tím vším sama milovat... Já se nesnáším a je to pochopitelné, kdo by taky snášel takovou měru!“

Bludný kruh malé sebedůvěry je doprovázen výčitkami svědomí, pocity viny, znehodnocováním sebe sama. Součástí nadměrně sebekritického myšlení je přesvědčení, že člověk je méněcenný. Je hloupý, není schopen vyřešit ani jednoduché problémy, pro druhé je nezajímavý, nudný, neví, o čem mluvit, nic ho nenapadá. Vlastně druhé jenom otravuje, nikdo o takovou nulu nestojí. Všichni se umějí bavit, on jenom kazí zábavu. V životě byl neúspěšný, nic se mu nepovedlo, proto taky o něj už nikdo nestojí.

Lidé, kteří se nadměrně kritizují, obvykle uvažují zkresleně. Typické jsou *sebeznehodnocující automatické myšlenky*. Co jsou to automatické myšlenky? Automatické myšlenky jsou takové, které člověku přicházejí na mysl a on nad nimi dále nehloubá. Není to to, co chci myslet, ale co mě samo od sebe napadá. Automatické myšlenky máme prakticky neustále, většinou jim ani nevěnujeme pozornost, dělají komentář událostem, které prožíváme. Automatické myšlenky člověk přijímá, aniž by uvažoval, zda jsou pravdivé, nebo ne. Má prostě pocit, že pravdivé jsou, a dále je logicky nerozebírá. Mají tendenci tvořit řetězce. U člověka, který si věří, automatické myšlenky nemění náladu, protože jsou neutrální: *Ted' budu muset jít nakoupit, to se musím teple obléknout, venku je zima*. Nebo pokud jsou negativní, jsou ihned vyváženy konstruktivními myšlenkami: *To mám smůlu, zase se mi to nepovedlo – ale zkusím to jinak, snad tomu přijdu na kloub*. Při bludném kruhu malé sebedůvěry převažují negativní automatické myšlenky, chybí vyvážení konstruktivními myšlenkami a negativní automatické myšlenky se naopak řetězí: *„To mám smůlu, zase se mi to nepovedlo – nikdy se mi to nepovede – nestojím vůbec za nic!“*

Každý člověk, tedy i ten, kdo má dobrou sebedůvěru, mívá občas negativní myšlenky. Obvykle je však pouští z mysli. Člověk s malou sebedůvěrou je má nadměrně často – prakticky kdykoliv myslí na svou vlastní hodnotu nebo schopnosti.