

Larry Cohen

NEBOJTE SE LIDÍ A BUĎTE SAMI SEBOU



cvičení
pro překonání
stydlivosti
a sociální
úzkosti

 GRADA®

Larry Cohen

NEBOJTE SE LIDÍ A BUĎTE SAMI SEBOU



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Larry Cohen, LICSW, A-CBT

Nebojte se lidí a buďte sami sebou

Přeloženo z anglického originálu knihy Larry Cohena, *Overcoming Shame-Based Social Anxiety and Shyness: A CBT Workbook to Move Past Feelings of Self-Consciousness or Defectiveness and Live with*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 Spojené státy

Copyright 2025 by Larry Cohen and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Publisher's Note

This publication is designed to provide accurate and authoritative information in regard to the subject matter covered. It is sold with the understanding that the publisher is not engaged in rendering psychological, financial, legal, or other professional services.

If expert assistance or counseling is needed, the services of a competent professional should be sought.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10555. publikaci

Překlad Lenka Štěpáníková

Odpovědná redaktorka Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 208

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © Freepik

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

ISBN 978-80-271-6578-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-6577-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-6144-7 (print)

Obsah

Předmluva	9
O autorovi	13
Úvod	15
1 Začarovaný kruh sociální úzkosti a studu	21
Fáze začarovaného kruhu	21
Opuštění bludného kruhu	25
Co je dobré vědět o sociální úzkostné poruše	26
Víc než jen fobie – role studu v sociální úzkosti	27
Stydlivost, nebo introverze?	28
Jak velká je vaše úzkost a stud?	28
Stanovte si cíle své autoterapie	29
Trocha odvahy a hodně vytrvalosti	29
2 Identifikujte své vlastní začarované kruhy	31
Jak to celé funguje – myšlenky, pocity, chování	31
Jádrová přesvědčení – váš chybný přístup	37
Zabezpečovací chování – nepřítel, který se vydává za přítele	38
Pravidelné domácí úkoly v rámci autoterapie	40
Domácí úkoly na příští týden	41
3 Všímavost zaměřená navenek: Vystupte z vlastní hlavy a soustředte se na přítomný okamžik	47
Sebevědomý herec	48
Zabezpečovací chování v podobě zaměření pozornosti na sebe	49
Užitečná alternativa – všímavost zaměřená navenek	51
Domácí úkol na příští týden	55

4 Behaviorální experimenty: Prověřování vašich intenzivních úzkostných myšlenek a jádrových přesvědčení spojených se studem	59
Vědecký přístup v autoterapii	60
Doplňkové materiály	67
Domácí úkol na příští týden	68
5 Sám sobě dobrým rodičem: Jak čelit sebekritickému přemítání	73
Nadměrné přemítání – živná půda pro úzkost a stud	74
Důvody ruminace	75
Špatný a dobrý rodič	77
Jak být sám sobě dobrým rodičem	77
Domácí úkol na příští týden	80
6 Přerámování: Jak si vypěstovat realističtější, užitečnější a soucitnější způsob myšlení	83
Strategie přerámování	84
Doplňkové materiály – hlubší přerámování	95
Upozornění týkající se všech strategií přerámování	95
Domácí úkol na příští týden	95
7 Sebevědomá představivost: Jak využít představivost ke změně myšlení	97
Úzkostné a na studu založené obrazy a dojmy	99
Jak využít sebevědomou představivost k přerámování úzkostných myšlenek	100
Domácí úkol na příští týden	103
8 Hrdost a vděčnost: Jak překonat tendence k negativnímu zkreslení	105
Pohled z širší perspektivy – jak překonat negativní zkreslení	107
Zápisník hrdosti a vděčnosti	107
Příklady a cvičení	109
Domácí úkol na příští týden	111
9 Paradoxní experimenty: Konfrontace s úzkostí a studem	115
Běžné versus paradoxní experimenty	117
Paradoxní experimenty k překonávání vlastních obav	120
Strategie pro realizaci paradoxních experimentů	122
Domácí úkol na příští týden	123

10	Sebevědomé vystupování: Jak se postavit sám za sebe	125
	Síla asertivity	127
	Prosazování vlastních názorů a pocitů	128
	Sebevědomé vystupování v situacích, kdy se naplní vaše obavy	131
	Asertivita ve spojení s paradoxními experimenty	135
	Jak čelit předsudkům	136
	Domácí úkol na příští týden	139
11	Za oponou studu: Jak rozpoznat a změnit jádrová přesvědčení	141
	Jádrová přesvědčení vycházející ze studu	143
	Jádrová přesvědčení založená na sebedůvěře a hrdosti	146
	Posilování jádrových přesvědčení založených na sebedůvěře a hrdosti	150
	Kartičky s jádrovými přesvědčeními	151
	Domácí úkol na příští týden	153
12	Jedněte „jako by“: Jak pomocí experimentů změnit svá jádrová přesvědčení	155
	Využívání experimentů ke změně jádrových přesvědčení	157
	Který přístup zvolit	160
	Jak provádět experimenty vedoucí ke změně jádrových přesvědčení	167
	Domácí úkol na příští týden	168
13	Co bylo, bylo: Jak se osvobodit od minulosti	171
	Tehdy versus nyní – přerušení řetězce bolestných vzpomínek	173
	Výhody a nevýhody – analýza jádrových přesvědčení	177
	Loučení – psaní dopisů, které vám pomohou rozloučit se s minulostí	185
	Debata s jádrovými přesvědčeními	186
	Domácí úkol na příští týden	187
14	Pokračujeme dál: Jak dělat pokroky na vlastní pěst	189
	Zhodnocení pokroku a výzev	189
	Udržování a rozvíjení pokroku	196
	S hrdostí pokračujte dále	203
	Literatura	205

Mým dětem Elianě a Ianovi

Být vaší matkou je pro mě tím nejlepším darem.

Děkuji vám za něj.

*Jste mými učiteli v té nejdůležitější lekci
v životě: co to znamená milovat.*

Předmluva

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

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

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

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

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

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

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

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

Přeji vám hodně štěstí.

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

O autorovi

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

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

Úvod

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Provádějte cvičení v jednotlivých kapitolách a úkoly mezi kapitolami.** Tato příručka je určena pro autoterapii. Je sestavena tak, aby vás krok za krokem naučila mnoha kognitivním (tedy myšlenkovým) a behaviorálním strategiím a dovednostem, které vám pomohou překonat sociální úzkost a stud, a vedla vás k jejich **procvičování**. Každá kapitola kromě té první končí návrhy na autoterapeutické domácí úkoly, jež budete vykonávat v následujícím týdnu (či týdnech), a každá další kapitola pak začíná zhodnocením toho, co jste se v předchozím týdnu naučili. Pouhé čtení této knihy bez procvičování a domácích úkolů pravděpodobně povede k tomu, že sice získáte velké množství vědomostí, ale ve vašem životě se toho mnoho nezmění. Uvedené dovednosti a strategie vám mají sloužit po celý život, a proto je potřeba je procvičovat, abyste je opravdu zvládli! Procvičování povede ke snížení úzkosti a pocitu studu, k posílení sebedůvěry a hrdosti a k pokroku směrem k cílům autoterapie, které si stanovíte v první kapitole (například navazování přátelství či partnerských vztahů, kariérní postup, veřejné vystupování, asertivita, používání veřejných toalet).
2. **Postupujte pomalu! Není kam spěchat.** Tento program autoterapie je navržen tak, aby vám pomohl rozvinout nové strategie a dovednosti k překonání sociální úzkosti a studu, které vás možná provázely po velkou část vašeho života. Jakmile si je osvojíte, budete je moci používat kdykoli. Věnujte čas systematickému a opakovanému procvičování toho, co program doporučuje. Tím si tyto strategie a dovednosti vnitřně osvojíte jako součást svého životního stylu a budete je používat i tehdy, až tuto knihu odložíte. Mezi jednotlivými kapitolami si vyhraďte týden či dva na procvičování navržených domácích úkolů, než přejdete dál. Tímto tempem vám dokončení programu zabere přibližně čtyři měsíce – investice času a úsilí, která se bohatě vyplátí.
3. **Pokud je to možné, vyhledejte podporu.** Tento autoterapeutický program můžete samozřejmě absolvovat úplně sami. Vyžaduje to trochu odvahy (svým obavám budete čelit po malých krocích, které si sami zvolíte) a hodně vytrvalosti (protože během následujících asi čtyř měsíců budete muset udělat opravdu hodně malých kroků, abyste svou sociální úzkost a stud překonali).

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

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

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

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

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

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



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