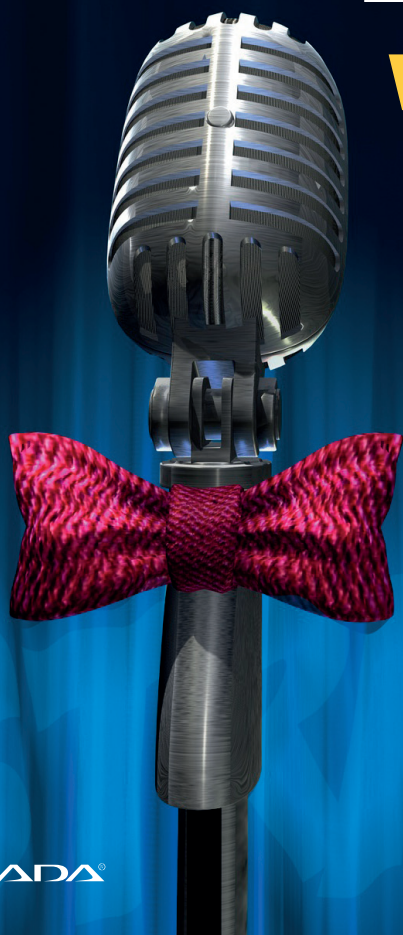


Jak **překonat** strach

z veřejného
vystoupení





Jak
překonat
strach

**z veřejného
vystoupení**

Janet Esposito



Grada Publishing

Upozornění: Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována a používána v elektronické podobě, kopírována a nahrávána bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Janet Esposito

Jak překonat strach z veřejného vystoupení

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z anglického originálu knihy Janet Esposito IN THE SPOTLIGHT: OVERCOME YOUR FEAR OF PUBLIC SPEAKING AND PERFORMING, vydaného nakladatelstvím Capstone Publishing (a company of John Wiley & Sons, Inc.), Velká Británie 2008.

Original edition published in English under the title IN THE SPOTLIGHT: OVERCOME YOUR FEAR OF PUBLIC SPEAKING AND PERFORMING, Capstone Publishing (a company of John Wiley & Sons, Inc.), UK 2008.

Copyright © 2008 by Janet Esposito

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Capstone Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Grada Publishing, a.s., and is not the responsibility of Capstone Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing Limited.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4260. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová
Odpovědná redaktorka Mgr. Markéta Poláková
Technická redakce a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 160
První vydání, Praha 2011
Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Translation © Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-3680-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8510-3 (ve formátu pdf)

ISBN 978-80-247-8511-0 (ve formátu ePUB)

Obsah

Řekli o knize	7
Poděkování	11
O autorce	13
1. S pravdou ven	15
2. Nejste v tom sami	21
3. Spřízněné duše	27
4. Bez úsilí úspěch nepřijde	45
Budování úspěchu	46
Pište si deník	46
Vaše hodnocení dosavadních zkušeností s projevy nebo vystoupeními na veřejnosti	48
5. Strach ze strachu	51
Spirála strachu	53
Uzavřete se svým strachem mír	56
Bezpečné zázemí	57
Ukotvení v realitě	60
Prospěšnost hlubokého dýchání	61
Hluboké dýchání – první způsob	62
Hluboké dýchání – druhý způsob	63
6. O mne tady nejde	69
7. Povzbudivé názory a vnitřní rozpravy	75
Zbavte se imaginárního strachu	79
Nové názory a předpoklady	82
Umlčte kritický vnitřní hlas	84

8. Bystrá mysl a uvolněné tělo	91
Změna vnímání	92
Mé dřívější představy	93
Mé současné představy	94
Smysl pro humor	96
Posilování sebevědomí	98
Přijímání nových rolí	101
Pozitivní péče	104
Uvolnění těla	105
Progresivní relaxační technika	105
Technika autogenního tréninku	106
Vyjadřování emocí	107
Volba vhodného jazyka	109
9. Přímo ke zdroji	115
Pochopení příčin strachu	117
Překročení stínu minulosti	120
10. Překonávání sebestřednosti a zábran	127
Vykročte z bezpečné zóny	129
Riskujte, že budete považováni za blázna	130
Odbourejte své zábrany	132
11. Vytváření nových příležitostí	137
Další návštěva účastníků kurzu	140
Doslov	151
Dodatek	153
Doporučená literatura	155

Řekli o knize

Knihu *Jak překonat strach z veřejného vystoupení* si musíte přečíst! Janet Esposito se věnuje problému, který trápí spoustu lidí, přičemž většina se za něj stydí. Janet předkládá celou řadu strategií k překonání strachu a úzkosti. Její dílo je velkým přínosem v tomto oboru. Kombinuje účinné techniky motivačního posílení a osobního rozvoje s metodami kognitivního chování a přináší snad nejefektivnější způsob léčby sociální úzkosti a fobií z veřejných vystoupení. Kniha se velmi příjemně čte a věřím, že pomůže každému, kdo si ji přečte a využije techniky v ní uvedené! Jsem přesvědčen, že po přečtení knihy *Jak překonat strach z veřejného vystoupení* už nebudete žádnou další knihu na toto téma potřebovat.

Andrew Magin, Ph.D.

Psycholog, ředitel The Connecticut Center for Anxiety Disorders

Sebevymáření patří k základním lidským potřebám. Někteří lidé však nejsou schopni efektivně komunikovat či vystupovat na veřejnosti, protože je paralyzuje úzkost a strach. Kniha Janet Esposito může pomoci čtenářům transformovat dřívější negativní zkušenosti, naučí je nebát se vyjadřovat a tím jim otevře cestu k novým životním příležitostem. Tuto knihu by si měl přečíst každý, kdo má strach vyjadřovat se nebo vystupovat na veřejnosti!

Dr. David N. Greenfield

Autor knihy „*Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them*“

Generální ředitel The Connecticut Psychological Association

Knih *Jak překonat strach z veřejného vystoupení* je skutečným přínosem pro všechny, kdo trpí jakoukoliv formou strachu či trémy z veřejných vystoupení, ať už formálních či neformálních. Janet Esposito vede své čtenáře při překonávání strachu citlivě, moudře a zapáleně, pomáhá jim, aby se při svých projevech opět cítili svobodní a sebejistí. Díky jejímu nadšení v daném oboru je kniha velmi čtivá. Máte-li potíže s vyjadřováním či vystupováním na veřejnosti, určitě si tuto knihu přečtěte!

Sharon McQuaideová, Ph.D.
Odborná asistentka na Fordham University
Graduate School for Social Service

Knih *Jak překonat strach z veřejného vystoupení* by se měla stát učebnicí pro všechny umělce a také pro každého, kdo chce uspět ve své profesi. Cvičení uvedená v knize rozvíjejí komunikační schopnosti, které jsou klíčové ve všech vztazích, jak pracovních, tak osobních. Kniha Janet Esposito skvěle poslouží všem lidem, jejichž potenciál je omezován sociálními úzkostmi.

Cathy Lipperová, M.S.W., D.C.S.W.
Mimořádná profesorka na Western Connecticut State University

Psychologie/Svépomoc

Vyčerpává vás, že se musíte stále potýkat s trémou? Máte už plné zuby strachu a úzkosti při veřejných vystoupeních, a snažíte se jim za každou cenu vyhýbat? Je-li to váš případ, kniha *Jak překonat strach z veřejného vystoupení* je pro vás ideální. Držíte v ruce rozsáhlou příručku plnou principů, technik a strategií, které vám pomohou překonat strach a trému, posílí vám sebevědomí a ukážou, že obávaná vystoupení na veřejnosti mohou být příjemným zážitkem.

Naučíte se:

- výrazně eliminovat strach, nepříjemné pocity a obavu ze ztráty sebe-kontroly při veřejných vystoupeních či prezentacích;
- minimalizovat nepříjemné tělesné příznaky strachu;
- významně snížit strach a jeho příznaky před vystoupením;
- eliminovat potřebu vyhýbat se vystoupením kvůli strachu;
- uvolnit a zklidnit mysl i tělo i posílit sebevědomí před vystoupením;
- transformovat strach na pozitivní energii a získat při veřejných vystoupení jistotu, jakou byste si dříve nedokázali představit!

Janet Esposito, M.S.W., působí jako lektorka seminářů, motivační terapeutka a psychoterapeutka v Danbury ve státě Connecticut. Je prezidentkou společnosti In The SpotLight, LLC, která pomáhá lidem překonávat trému z veřejných vystoupení a učí je, jak získat sebevědomí a odvahu. Při výuce vychází z vlastní životní zkušenosti, protože v minulosti sama překonala fobii z veřejných vystoupení. Dnes vystupuje s jistotou a veřejné projevy považuje za příjemnou zkušenost, což pro ni bylo dříve nepředstavitelné. Na svých kurzech „Už žádná tréma!“ pomohla Janet stovkám lidí překonat strach z veřejných vystoupení. Svým klientům pomáhá Janet svým soucitným přístupem, inspirací, hlubokým porozuměním problému a především jeho účinným řešením!

Věnování

*Mému úžasnému manželovi Richovi, který vždy věřil,
že jednou napíšu knihu, a mé fence zlatého retrívra Celi,
která mi vždy byla zdrojem inspirace i radosti.*

Z celého srdce děkuji své tetě Pat, za její velkorysost a moudrost.

Upozornění

Tato kniha je určena pouze pro informativní a studijní účely. Jejím záměrem není poskytovat odborné poradenství, psychoterapii ani zdravotní doporučení. Pokud zjistíte, že vám některá z technik uvedených v této knize způsobuje úzkostné stavy, vyhledejte, prosím, ihned odbornou pomoc. Rovněž se poraďte se svým ošetřujícím lékařem, než začnete užívat jakékoliv léky či bylinné přípravky na zmírnění příznaků úzkosti, které se objevují v souvislosti s veřejnými vystoupeními.

Poděkování

Ráda bych vyjádřila své díky mnoha lidem, kteří mě podporovali a dodávali mi odvalu při vzniku této knihy. Ze všeho nejdříve bych chtěla poděkovat účastníkům svých kurzů, kteří byli ochotní zveřejnit své vlastní zkušenosti v této knize, aby pomohli ostatním. Dále bych ráda poděkovala všem účastníkům svých kurzů za jejich odvalu překonat svůj strach a za jejich nadšené ohlasy. Ráda bych poděkovala Richovi a Celií za to, že mi poskytli dostatek prostoru a času, abych se mohla plně věnovat psaní. Ráda bych poděkovala Davidu Greenfeldovi, Ph.D., že mě přiměl dodržet můj slib uspořádat kurz pro lidi trpící strachem z veřejných vystoupení, který se stal impulzem k napsání této knihy. Davidovi bych rovněž chtěla poděkovat, že si mou knihu přečetl a provedl její korekturu. Jsem hluboce vděčná Andymu Maginovi, Ph.D., že si našel čas přečíst mou knihu a provedl její korekturu. Jsem mu nesmírně vděčná za velké uznání a slova podpory. Ráda bych poděkovala Cathy Lipperové, L. C. S. W. i Sharon McQuaideové, Ph.D., za jejich čas a zpětnou vazbu, kterou mi poskytly po přečtení prvního rukopisu, a za korektury dokončené knihy. Ráda bych poděkovala Robertě Bulandové, své editorce, za skvělou práci a za to, že mé knize věřila. Jsem také velmi vděčná Rose Espositoové za užitečné připomínky. Musím poděkovat Brianu Judovi. Velice si vážím toho, že mé knize od samého počátku věřil, a že mě velmi trpělivě provázel celým procesem od napsání knihy až po její vydání. Ráda bych poděkovala Pam Redmerové za její trpělivost a vytvoření výjimečného loga pro mou firmu. Ráda bych také poděkovala Tomovi Tafurimu za čas, který knize věnoval. Jsem vděčná Deb Polydysové za její odborné poradenství při zakládání mé firmy In The SpotLight, LLC. Chci poděkovat svým lektorům Williamovi a Farah za jejich nekonečnou důvěru a za to, že mi pomohli splnit vysoké nároky, které jsem si stanovila. Jsem nesmírně vděčná Tonymu Robbinsovi a hluboce si vážím jeho inspirativní

a transformační práce. Právě díky němu jsem dokázala objevit svou vnitřní sílu. Na závěr bych ráda poděkovala všem lidem, kteří projevili zájem o mou práci, a kteří svými pozitivními ohlasy ocenili mé nadšení napsat tuto knihu.

O autorce

Janet Esposito je odborná klinická sociální pracovníce. Je prezidentkou společnosti In The SpotLight, LLC, která pomáhá lidem překonávat trému z veřejných vystoupení. V roce 1998 začala pořádat kurzy „Už žádná tréma!“, na nichž klienty učí používat praktické techniky k překonání strachu z veřejných vystoupení. Při výuce vychází z vlastní životní zkušenosti. Její semináře rovněž pomohly lidem, kteří trpí nějakou formou sociální fobie. Kromě skupinové terapie Janet také nabízí telefonické, osobní nebo e-mailové konzultace pro klienty, kteří při překonávání strachu z veřejných vystoupení preferují individuální přístup a podporu. Janet poskytuje konzultace i firmám a nabízí podnikové semináře.

Janet působí jako psychoterapeutka více než dvacet dva let, přičemž soukromé praxi se věnuje šestnáct let. Specializuje se na překonávání strachu z veřejných vystoupení, úzkosti a fobie, zvládání stresu, osobní vystupování, life coaching a partnerské poradenství.

Janet můžete kontaktovat na e-mailové adrese
jesposito@performanceanxiety.com.

Můžete také navštívit její internetové stránky
www.performanceanxiety.com.

1

S pravdou ven

Nikdy jsem si nedokázala představit, že bych jednou napsala knihu. Až před pár lety, když jsem se otevřeně přiznala ke svému strachu z vystupování na veřejnosti. Do té doby jsem vše tajila, o mém strachu vědělo jen pár členů rodiny a přátel, jimž jsem důvěřovala. Vždy jsem se za svou fobii styděla. Nejvíce jsem se bála, že by lidé zjistili, jak jsem nervózní a ustrašená, a že by si mysleli, že se mnou něco není v pořádku. Vždy jsem si přála, aby mě ostatní respektovali, a děsila jsem se, že bych veškerou důvěru i respekt ztratila, kdyby někdo zjistil, jaká muka zažívám při veřejných projevech. Můj strach se ještě prohloubil, když jsem si začala představovat, co si lidé pomyslí, až navíc zjistí, že jsem psychoterapeutka. Měla jsem pocit, že by zpochybňovali mou odbornou způsobilost, když jako psychoterapeutka nedokážu při prezentaci před větší skupinou zvládat ani svůj vlastní emoční stav.

Obvykle jsem se cítila dobře, když jsem hovořila s jednotlivci nebo před menší skupinou lidí na neformálních akcích. I přesto mě občas zaplavil pocit úzkosti, když jsem se cítila být ohrožená nějakou osobou nebo situací, nebo když jsem si uvědomila, že jsem středem pozornosti. Skutečná panika mě však zachvátila, jestliže jsem měla vystupovat ve formálnějším

prostředí. Ochromovalo mě, když jsem se měla představit na novém místě, například na přednášce nebo semináři, či vést formální prezentaci jakéhokoliv rozsahu. Můj strach se ještě znásobil, když jsem byla vyzvána, abych promluvila před skupinou deseti a více lidí, což jsem čas od času musela podstoupit.

S přibývajícímí léty se můj strach nadále zhoršoval. Kdykoliv jsem se měla prezentovat před ostatními, i kdybych byla středem pozornosti na pouhých třicet sekund, byla to pro mě skutečně hrůza a utrpení! Postupem času jsem před každým vystoupením začala mít příznaky záchvatů náhlé úzkosti, kterých jsem se nedokázala zbavit. Styděla jsem se za svůj zoufalý stav a začala jsem si myslet, že se mnou opravdu něco není v pořádku.

Pamatuji si, jak jsem se všemožně snažila vyhýbat vystoupením na schůzích i prezentacím. Přestože se mi častokrát podařilo hrozbě uniknout, byly zde i momenty, kdy jsem nedokázala zabránit nevyhnutelnému a vystoupit jsem musela. Jakmile jsem zjistila, že nastane situace, kdy budu nucena hovořit před skupinou nebo vést formální prezentaci, začaly mě přepadat intenzivní pocity děsu a hrůzy, které trvaly dlouhé dny, týdny, ba i měsíce před samotným vystoupením. Temná hrozba vznášející se nade mnou mne natolik paralyzovala, že jsem si připadala jako odsouzená na smrt. Bála jsem se nejen vystoupení před publikem, děsilo mě také, že ve chvílích intenzivního strachu nebudu schopná ovládat svou mysl ani tělo. Obava ze ztráty sebekontroly a strach být v takovém stavu lidem na očích se stupňovaly až do záchvatů paniky.

Se svým strachem jsem se tiše trápila a pokaždé, když jsem měla veřejně promluvit, jsem zažívala dobře utajovaný horor. V profesním životě jsem se všemožně vyhýbala schůzím a dalším příležitostem, kde bych musela veřejně promluvit. Celkem úspěšně se mi to dařilo, obzvláště poté, co jsem si otevřela soukromou praxi a nebyla jsem tak součástí žádné velké organizace. Léta ubíhala a já jsem svou techniku vyhýbání se dovedla k dokonalosti. Bohužel jsem tehdy netušila, jak svým unikátním řešením celý problém zhoršuji. Naopak jsem si myslela, že mě chrání a pomáhá mi cítit se dobře.

Asi před pěti lety, když jsem se stala společnicí asociace soukromých praxí, jsem byla opět konfrontována se svým strachem. Jednou z prvních věcí, kterou mi partneři navrhovali, bylo uspořádat společnou prezentaci v místní nemocnici, kde jsem dříve pracovala. V první chvíli jsem zpanikařila a okamžitě jsem začala přemýšlet, jak se tomu vyhnout. Naštěstí se dostavila i druhá reakce. Už jsem měla plné zuby svých úhybných manévřů a konečně jsem si řekla: „Tak to by stačilo!“ Od té chvíle mi bylo jasné, že se musím pokusit svůj problém překonat, ačkoliv jsem si moc nevěřila, že bych toho byla schopná. Prezentaci jsem začala vnímat jako příležitost, abych se jednou provždy se strachem vypořádala. Už mě unavovalo, jak mi stále stojí v cestě. Měsíc před termínem prezentace jsem vyvinula obrovské úsilí, abych se naučila techniky, které by zmírnily mé záchvaty paniky a nervozity.

V den, kdy jsem měla vystoupit se svou prezentací na formálním setkání lékařů v nemocnici Danbury, jsem byla příjemně překvapena, jak se mi díky určitým technikám a strategiím podařilo eliminovat příznaky strachu. Velice mě to povzbudilo. I poté jsem nadále pokračovala v hledání nejvhodnějších metod, jež by mi pomohly překonávat strach. Stále více jsem si věřila, že jej dokážu porazit. Začala jsem také vyhledávat více příležitostí, při nichž bych mohla veřejně promluvit. Přestože jsem byla zpočátku velice nervózní, dokázala jsem určité rozpaky snášet a strach už mě neparalyzoval tak jako dříve. Měla jsem své metody, díky nimž jsem mohla snížit míru strachu na mnohem zvladatelnější úroveň. Odezněl i pocit, že ztrácím půdu pod nohama, a mohla jsem tedy více riskovat. Začala jsem si všímat, jak roste má sebedůvěra i důvěra v mé řečnické schopnosti, přičemž děs a hrůza z vystoupení znatelně ustupovaly. Byla jsem v šoku, ale zároveň i velmi potěšená, jelikož jsem do té doby nedoufala, že bych mohla svůj strach skutečně překonat. Vždy jsem jej považovala za své celoživotní utrpení, jež budu muset snášet.

Jako terapeutka jsem se specializovala na pomoc lidem, kteří trpí širokou škálou potíží, pramenících z úzkosti. V posledních letech jsem se začala více zajímat o pomoc lidem trpícím fobií z veřejných vystoupení,

a také o pomoc umělcům jako jsou zpěváci, hudebníci, herci a herečky, kteří mají trému. Při individuálních konzultacích jsem s tímto problémem ve své praxi pomohla mnoha lidem. U klientů se začaly dostávat výsledky díky aplikaci metod, jež dříve pomohly i mně samotné. Pak jsem se rozhodla uspořádat skupinový kurz, na němž by se tyto metody vyučovaly. Jeho účastníci měli okamžitou možnost si vyučované metody prakticky vyzkoušet na projevech a vystoupeních před ostatními.

Účastníci mých kurzů si nadšeně pochvalovali, jak jsou metody účinné a jak jim pomáhají zbavovat se strachu a zábran z veřejných vystoupení. Tehdy jsem dospěla k názoru, že je načase podělit se o tyto nápady s ostatními v mnohem větším rozsahu. Rozhodla jsem se napsat tuto knihu a následně vydat sérii zvukových nahrávek. Pomoc lidem, kteří se trápí stejným problémem jako dříve já, se stala hnacím motorem mého života. Našla jsem své nové poslání. Byla jsem připravená udělat vše, co bude v mých silách, abych nabídla pomocnou ruku a inspiraci lidem, bojujícím s tímto druhem strachu, jenž tolika lidem brání se naplno a bez ostychu vyjadřovat před publikem. Toto poslání dalo mému trápení hlubší smysl a je úžasným příkladem, jak lze vlastní problém proměnit na příležitost pomoci druhým!

Shrnutí:

- Lidé trpící při veřejných vystoupeních panickým strachem a hrůzou, se často za své trápení stydí a mají pocit, že jsou v tom úplně sami.
- Jestliže se veřejným vystoupením ustavičně vyhýbáte, váš strach bude mít tendenci se jen zhoršovat.
- Tento problém má řešení!
- Chcete-li své potíže překonat, musíte vyvinout maximální úsilí, abyste se naučili novým technikám a principům, které omezují strach a dodají vám větší jistotu.

- Vyjadřovat se na veřejnosti naplno a bez zábran je vaším právem. Nedopustíte, aby vás strach stále brzdil!

PRAKTICKÉ ÚKOLY:

- Hned teď si slibte, že uděláte všechno pro to, abyste svůj problém překonali. Řekněte si, že už se nechcete nechat omezovat svým strachem, a že chcete být schopní hovořit na veřejnosti bez zábran, protože je to vaše přirozené právo!
- Každý týden si vyhraďte v pravidelnou dobu čas na čtení této knihy a na cvičení. Musí to být vaší prioritou. Slibte si, že knihu dočtete až do konce a nedopustíte, aby vaši snahu něco překazilo.