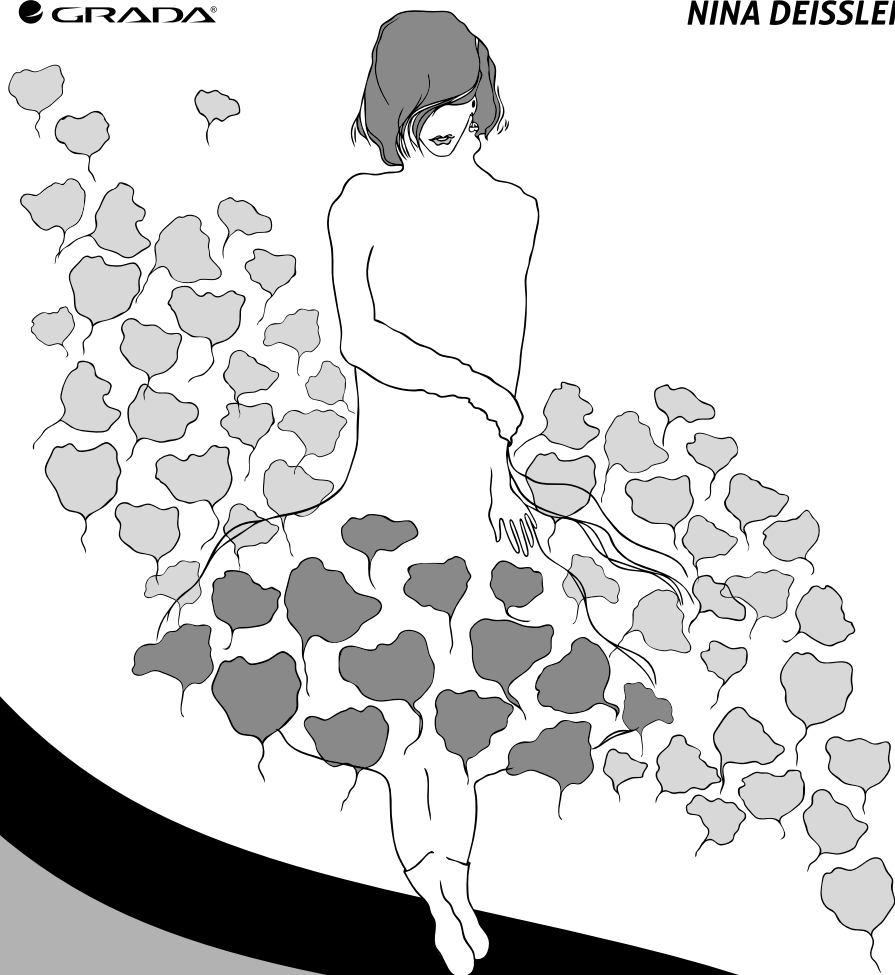




JAK PŘEKONAT

STYDLIVOST, OSTYCH A NESMĚLOST

CESTA KE ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ



JAK PŘEKONAT

STYDLIVOST, OSTYCH A NESMĚLOST

CESTA KE ZDRAVÉMU SEBEVĚDOMÍ

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 **restně stíháno**.

Nina Deissler

Jak překonat stydlivost, ostych a nesmělost **Cesta ke zdravému sebevědomí**

Přeloženo z německého originálu knihy Niny Deisslerové *Nie mehr schüchtern! Wie Sie Schüchternheit überwinden, Selbstvertrauen gewinnen und Ihre innere Stärke finden*, vydaného nakladatelstvím Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co.

KG, Hannover, Německo, 2018.

© 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-

-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

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 7482. publikaci

Překlad Mgr. Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Foto autorky Marius Bauer (Fotografie und Webdesign, Berlín)

Počet stran 192

První vydání, Praha 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

Cover Photo © Depositphotos/flurno.art

ISBN 978-80-271-1433-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-1432-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-2895-2 (print)

Obsah

| | |
|--|----|
| O autorce | 9 |
| JAK PŘEKONAT STUD | 11 |
| JAKÝ JSTE TYP? | 15 |
| Jak chápat stud | 15 |
| Definice studu | 15 |
| Uvnitř nastává pozdvižení | 16 |
| Zábrany rostou, protože bojujete sami se sebou | 17 |
| Tři druhy studu | 19 |
| Lidé stydliví odmalička | 19 |
| Lidé, kteří byli ke studu vychováni a vedeni | 20 |
| Lidé stydliví v určité situaci | 21 |
| Největší nevýhoda stydlivosti | 22 |
| PRÁCE S PSYCHIKOU | 25 |
| Jak proběhne změna | 25 |
| Co je to NLP? | 25 |
| Pozitivní základní předpoklad | 27 |
| Jak změnit negativní vzorce myšlení a dogmata | 30 |
| Čemu věříme, to se stane | 31 |
| Hlavně přežít | 33 |
| Nevěďte boj sami se sebou | 34 |
| Jak se negativní dogmata stávají realitou? | 37 |
| Zbavte se dogmat | 40 |
| Stud a strach | 44 |
| Dogma s následky | 45 |

| | |
|--|-----|
| O strachu z nedokonalosti | 48 |
| Jak vzniká strach | 49 |
| Jak vyléčit vnitřní rány | 51 |
| Příslowečné „bolavé místo“ | 52 |
| Jak si chráníme bolavé místo | 53 |
| Jak tlumíme bolest | 55 |
| Ukončete trápení | 62 |
| Navažte kontakt sami se sebou | 67 |
| Jak zacházet s vnitřním kritikem | 69 |
| Princip přežití | 70 |
| Staňte se svým vlastním programovým šéfem! | 73 |
| Vytvořte si nový slovník | 74 |
| Najděte pravdu | 76 |
| Vaše podvědomí – „malý krámeček hrůz“ | 77 |
| Upevněte základy | 78 |
| POSILOVACÍ TRÉNINK | 81 |
| Objevte sebevědomí a zvyšujte svou sebedůvěru | 81 |
| Sebedůvěra – co to vlastně přesně je? | 82 |
| Tři projevy sebedůvěry | 83 |
| Jistota přichází zevnitř | 89 |
| Změňte svůj jazyk | 91 |
| Kdo je vlastně to „se“? | 93 |
| Přestaňte relativizovat | 94 |
| Myslet neznamena vědět | 96 |
| Opravdu „musíte“? | 96 |
| Škrtněte klení a nadávky | 97 |
| „A“ místo „ale“ | 97 |
| Cvičení proti nesmělému chování a myšlení | 99 |
| Fear setting (stanovení strachu) | 99 |
| Porovnejte „náklady“ a „šance“ | 103 |
| Nejistota a sociální akceptace | 104 |
| Akce a reakce | 109 |
| Jak kladete tyto otázky? | 110 |

| | |
|--|-----|
| Pro vysoce citlivé lidi | 115 |
| Jednoduché počty | 117 |
| Jak si najít (pravé) přátele | 118 |
| Rozšiřujte své možnosti | 118 |
| Zájem vyvolává zájem | 121 |
| Riziko, při kterém můžete hodně získat | 122 |
| Buďte iniciativní | 124 |
| Organizované možnosti | 125 |
| Víc si věřte | 126 |
| Dejte najevo souhlas | 127 |
| Další cvičení: Ptejte se | 127 |
| Začněte s drobnými změnami | 129 |
| Nezávadné komplimenty | 131 |
| Zbavte se strachu z odmítnutí | 132 |
| Postavte se svému strachu, místo abyste se mu vyhýbali | 135 |
| Flirtování a randění | 136 |
| Sexualita a stud | 137 |
| Desetibodový plán pro flirtování | 139 |
| Staňte se „vysílačem signálu“ | 144 |
| Utíkejte dopředu | 146 |
| SBOHEM, STYDLIVOSTI | 149 |
| Jak v pohodě zvládat kritické situace | 149 |
| Rutina přichází s opakováním | 149 |
| Na prvním dojmu záleží | 150 |
| Stisk ruky: svérák, nebo leklá ryba? | 150 |
| Jak si snadno zapamatovat jména | 150 |
| Začněte konverzovat | 151 |
| Nadchněte nadšením | 153 |
| Využijte „Franklinův efekt“! | 154 |
| A co přijde po small talku? | 154 |
| Najděte, co máte společného | 155 |
| I pocity mohou být společné | 156 |
| Používejte humor | 156 |

| | |
|---|-----|
| Už se nikdy nenechávejte využívat | 158 |
| Dáváte rádi... | 159 |
| ... nebo proto, že něco chcete? | 159 |
| Jak dávat a brát ve vztazích | 161 |
| Využívání v práci | 162 |
| Umět říkat „ne“ | 165 |
| Jak pracovat s kritikou | 166 |
| Naučte se šikovně kritizovat | 166 |
| Naučte se rozlišovat různé druhy kritiky | 167 |
| Buďte za kritiku vděční | 170 |
| Staňte se pro ostatní důležitými | 170 |
| Cvičení pro umění pohotově reagovat | 172 |
| Slovní aikido | 173 |
| Strategie „Ano. No a?“ | 175 |
| Lepší než opak | 176 |
| Komplimenty na obhajobu | 177 |
| Napodobujte, abyste nastolili rovnováhu | 178 |
| Nouzová řešení pro lepší schopnost pohotově reagovat | 180 |
| Triky pro stydlivé a introvertní lidi | 182 |
| Co mám dělat, když... | 182 |
| ... chci, aby mě měl někdo rád? | 182 |
| ... se s někým pohádám nebo jsem někoho naštvál(a)? | 182 |
| ... chci změnit téma rozhovoru? | 183 |
| ... chci, aby mi někdo odpověděl, ale on odpovídá jen částečně nebo neúplně? | 184 |
| ... chci vypadat suverénně, přestože nic nevím? | 184 |
| ... chci vypadat sebevědomě, i když jsem celkem nervózní? | 185 |
| ... mám mluvit před ostatními? | 186 |
| ... chci, aby mě někdo oslovil? | 187 |
| ... mě pozvali na party, kde nikoho neznám? | 187 |
| Jak překonat stud | 188 |
| O svém životě rozhodujete vy | 188 |
| Zdroje a odkazy | 191 |

O autorce



NINA DEISSELOVÁ se jako koučka zabývá problematikou systemické práce, neurolingvistickým programováním (NLP) a hypnózou. Téměř dvacet let radí lidem, kteří si přejí navázat partnerský vztah nebo chtějí překonat svou stydlivost. Úspěšná autorka již vydala deset knih na téma láska, flirt a hledání partnera v renomovaných nakladatelstvích a oslovila tím více než 150 000 čte-

nářů. Její kniha *Jak flirtovat?* (Grada 2011) patří mezi bestsellery na toto téma.

JAK PŘEKONAT STUD



Hurá, první krok máte za sebou. Odhodlali jste se koupit si tuto knihu a začali v ní listovat. Až ji přečtete, uvidíte, že budete rádi, že jste to udělali. A ještě raději budete, že jste ji nejen přečetli, ale že ji i opravdu využíváte!

Tato kniha sice patří mezi takzvané „rádce“, ale radu už vám dal určitě kdekdo a pravděpodobně k žádné změně nevedla a nijak zvlášť vám nepomohla. Když nám někdo radí, myslí to s námi obvykle dobře, ale zdaleka to neznamená, že nám jeho rada nějak pomůže. Já vám chci dát mnohem víc než jen „radu“. Nejdříve vám chci pomoci, abyste pochopili, co vám přesně brání být tím, kým byste chtěli, a dělat a mít to, co byste chtěli. A pak vám chci ukázat nové, lepší a efektivnější způsoby, jak byste měli uvažovat, abyste se cítili dobře a dosáhli toho, co si přejete.

Můžete si tuto knihu samozřejmě jen přečíst. Snad to bude zajímavé čtení. Nebo ji můžete použít!

Než se pustíme do tématu „stud“, chtěla bych předeslat, že být nesmělý není nic špatného. Nejedna z nás je ostýchavý, zdrženlivý, introvertní nebo prostě tichý. A proč by ne? V této knize vám chci ukázat způsob, jak dosáhnout toho, co chcete, a budu se snažit, aby vás to pokud možno i bavilo.

Pokud je pro vás stud často překážkou nebo vás v něčem brzdí, je důvod něco změnit.

Musím se vám ještě k něčemu přiznat. Tato kniha není z kategorie „Jak jsem překonala svůj problém“. Já jsem nikdy moc stydlivá nebyla. A právě proto, že spousta věcí, které jsou pro ostatní možná těžké, pro mě nikdy nebyly, chtějí po mně lidé, abych jim poradila nebo pomohla při překonávání studu.

Když jsem před 15 lety začala pořádat semináře, které se věnovaly (také) tomu, jak překonat stud, bylo pro mě největším úkolem zjistit, co přesně brání stydlivým lidem, aby dělali to, co vlastně chtějí. A tak jsem stud profesionálně zkoumala a učila se.

Mimo jiné jsem se naučila, že samotný stud často nebývá to, co je dotčným lidem tolik na obtíž. Více jim vadí nevýhody, které s sebou nese, a pocit, že nezapadají do světa, kde platí zákon silnějšího a kde to hluční, extrovertní lidé často dotáhnou dál, zatímco tiché, opatrnější lidi okolí trochu podceňuje. Já sama patřím mezi hlasité extroverty, ale dobře vím o pokladech, které se skrývají v každém z nás. I když jsou často ukryté tak dobře, že o nich neví ani sám majitel.

Stud má mnoho podob, které vám přinášejí problémy v řadě životních situací. Nemusí se z vás stát hluční extroverti, abyste to změnili. Ale pomohlo by, kdybyste si dodali odvalu – a na to jsem vážně odbornice.

V této knize nejde o umění flirtovat nebo o to, abyste si našli vhodného partnera. Ukážu vám, co máte udělat, abyste se přestali stydět a abyste si mohli vybrat, jak se chcete chovat. Najdete zde podněty, co máte udělat, aby se konkrétní situace vyvíjela podle vašich představ. Krok za krokem si budete plnit své cíle, dávat si nové a i těch postupně snáze a snáze dosahovat.

Spoustu z toho, co vám představím a popíšu v této knize, okamžitě pochopíte. Uvidíte sami sebe v podobných situacích a budete si říkat: „Ano, je to tak. To jsem zažil(a).“ Na jiných místech se nejprve zastavíte a položíte si otázku, nakolik to odpovídá vašim zkušenostem. Možná vám nebude hned jasné, k čemu vám to může být, a když se nad tím zamyslíte, budete si říkat, jestli to opravdu platí i ve vaší situaci. Až později si možná uvědomíte, že se to hodí i pro vás, a až pochopíte, v čem spočívá přínos mého vysvětlení a mých návrhů, dáte mi za pravdu. Možná nějakou dobu potrvá, než si to uvědomíte a uvidíte, jak si krok za krokem troufáte víc a víc, a po nějaké době pro vás budou věci dosud nezvyklé úplně normální.

Pokud se rozhodnete využít mých rad, počítejte s tím, že si projdete několika fázemi. Zpočátku, když se budete seznamovat s pojetím studu a představovat si scénáře, které vám popíšu, začnete možná tyto návrhy zpochybňovat, nebo je dokonce přeskakovat. Někdy se vám může zdát naprosto absurdní, co píšu. Některé z mých nápadů zpočátku rovnou zavrhnete, ale to, co vám bude připadat reálné, přece jen akceptujete.

A později, až na to možná vůbec nebudete myslet, se třeba objeví něco jako záblesk. Zjistíte například, jak se můžete chovat v určité situaci, která vám dosud dělala problémy. A zatímco si budete gratulovat ke skvělému nápadu a k tomu, jak jste najednou našli odvalu, už vás v danou chvíli ani nenapadne, jak se to vlastně stalo. Je to naprosto normální proces vývoje každého člověka. Protože pokud by to, co vám navrhuji, pro vás bylo od samého počátku ve všech směrech zcela logické a proveditelné, četli byste vůbec tuto knihu? Ne, nebyli byste totiž ve své nynější situaci!

Mnoho lidí, kteří čtou mé knihy, mi říká, že se k nim opakovaně vrací a pokaždé mají pocit, že čtou novou knihu, protože objevují jiné

aspekty než dříve. Je to odraz jejich vlastního vývoje. Jsem si jistá, že to u vás bude podobné.

Přeji vám mnoho užitečných zkušeností a především se dobře bavte!

Nina Deisslerová

JAKÝ JSTE TYP?



Stud – co to vůbec je?

Naučte se poznat sami sebe a najděte si svou cestu!

► Jak chápat stud

Když se chci zabývat nějakým tématem, nejdříve se podívám, co říkají slovníky. Definice z různých zdrojů totiž obsahují mnoho informací, které pomáhají pochopit kořeny a výzvy nějakého tématu. Co tedy zdroje říkají?

Definice studu

Na internetu se uvádí, že pod pojmem stud se rozumí úzkost či bojácnost člověka při navazování mezilidských vztahů. Podobné chování se vyskytuje i u ostýchavosti, rozpačitosti, trémy a obav ze sexuality, kde se ovšem omezuje na konkrétní situace. Stud ale označuje obecný sklon člověka reagovat při kontaktu s neznámými osobami nejistě nebo s obavami. Stud však není – pokud nevede k nějaké chorobě – psychickou poruchou, ale projevem temperamentu daného člověka. Být stydlivý znamená být nesmělý, plachý, zdrženlivý, ostýchavý, udržovat si odstup od ostatních a projevovat se jen opatrně a bojácně.

Když se zabývám definicemi termínů, velmi často rovnou zjistím, v čem je „problém“. Pravděpodobně jsi, milý čtenáři, člověk, který má tendenci chovat se opatrně, a co se týče tvého temperamentu, jsi spíše zdrženlivý. Alespoň v situacích, které jsou pro tebe nějakým způsobem složité. Problém spočívá v tom, že je to často spojeno se zábrany, bojácností a strachem.

Uvnitř nastává pozdvižení

Opatrnost či zdrženlivost sama o sobě by nebyla ničím tak špatným, neboť to je na vašem chování vlastně pozitivní. Ničí vás „vedlejší účinky“: **Zábrany vás brzdí v tom, abyste byli aktivnější, nenucenější, rozvernější a spontánnější.**

Je tolik situací, kdy byste chtěli, nebo dokonce měli něco říct, aby se věci vyvíjely ve váš prospěch, ale vy si netroufnete. Máte zábrany. A zatímco vnější pozorovatel nevidí žádnou patrnou změnu ve vašem chování, ve vašem nitru panuje v řadě případů úplné pozdvižení. Kolotoč myšlenek, který se nedá zastavit a roztáčí se stále rychleji: Mám, nebo nemám? Co když to, co chci říct, není dost dobré? Co mám vlastně říct? Co když se zesměšním? Ále, stejně to všechno nemá smysl! Radši se do toho vůbec nebudu pouštět. Zase nemáš dost odvahy...

Mnoho stydlivých lidí říká i to, že ve chvílích, kdy „o něco jde“, mají v hlavě úplně vymeteno. Prostě nemají vůbec nic, co by mohli říct. Nápad, myšlenku. Jen jim buší srdce, potí se jim ruce a mají sucho v krku. Nejráději by se sebrali a utekli nebo si přejí propadnout se do země. Hlavně pryč, zmizet z té situace. Jiným jako by se udělal obří uzel v mozku a pak i na jazyku. A ze strachu, že by z nich vypadla úplná hloupost nebo nějaký nesmysl, radši neřeknou vůbec nic. Poznáváte se?

Úplně nejhorší na tom je, že vás kvůli vašim zábránám, váhavosti a zdrženlivosti ostatní dost často podceňují. A proto o ledacos přicházíte – jak profesně, tak v soukromí. Pravděpodobně už jste ne jednou museli přihlížet tomu, jak si pochvalu nebo ocenění, které vlastně měly patřit (také) vám, vyslechli jiní, zatímco vy jste v dané chvíli tiše stáli a nezmohli se na slovo. Stalo se vám zřejmě i to, že vám někdo evidentně méně kvalifikovaný než vy vyfoukl místo nebo nějaký pracovní úkol, aby se mohl ukázat. A kolikrát už vás naštvalo, když se vám někdo líbil a vy jste propásli šanci, protože jste se styděli tak, že se dotyčný nebo dotyčná nedozvěděli, že vůbec existujete?

Problém vzniká ve vztahu s vnějším světem, ale veškerý jeho zničující potenciál se otevírá v našem nitru.



Jako stydlivý a zdrženlivý člověk působíte na ostatní váhavě a možná, což je ještě horší, že nejevíte zájem nebo že jste hloupí. Kdo může tušit, jestli byste se k něčemu vyjádřili rozumně, když to neuděláte? A vy si to i uvědomujete, ale to na vašem chování nic nemění, a už vůbec nic to nemění na vašich obavách.

Zábrany rostou, protože bojujete sami se sebou

Naopak: Po každém negativním zážitku, ve kterém vás stud limitoval, sami sebe peskujete, zlobíte se na sebe. Někdy celé dny.

Litujete, že jste nic neudělali, jste naštvaní na ostatní, kteří podobné problémy nemají. Možná jim i trochu závidíte nebo jim to nepřejete. A pravděpodobně se za to máte rádi ještě o to míň. Jinými slovy:

bojujete sami se sebou a výsledkem je, že nejste ani odvážnější, ani spontánnější a ani optimističtější, co se týče vašeho vystupování navenek. Jste sami sobě tím nejpřísnějším a nejneúprosnějším kritikem. Jste k sobě kritičtější, přísnější, neúprosnější a zlejší, než by k vám byl kdokoli jiný. A kvůli tomuto neustálému vnitřnímu boji, kvůli dialogu, který vedete a slyšíte jen vy, a kvůli omezené schopnosti komunikovat s druhými se neustále zvyšuje vaše nejistota, máte čím dál větší zábrany a připadáte si stále méněcennější.

U mnoha lidí s nadměrnou stydlivostí pak následuje jakýsi druh letargie. Smíří se s tím, že jsou obětí vlastních zábran. „Já už jsem zkrátka takový nebo taková,“ slýchávám někdy od lidí, kteří to vzdali, protože je jejich vnitřní kritik přesvědčil, že je lepší schovávat se v koutě. Ovšem vyhýbat se kontaktům s lidmi, do ničeho se nepouštět, neplnit si svá přání a sny taky není řešením, ale jen dočasným odsunutím problému, které nikam nevede.



Pokud chcete překonat svou stydlivost, musíte si uvědomit jednu věc:
Bojovat se svým studem není řešení.

Aby nedošlo k nějakému nedorozumění: Je samozřejmě možné, abyste nebyli stydliví. Ovšem nedosáhnete toho tím, že budete proti své stydlivosti bojovat nebo ji budete chtít překonat. Vaše stydlivost k vám totiž patří, je vaší součástí. A když proti ní budete bojovat, pak budete bojovat sami proti sobě. A to je boj, který nemůžete nikdy vyhrát.

Jste v pasti svého způsobu uvažování a motáte se v kruhu, ze kterého nemůžete ven. Protože východisko je mimo vaše myšlení.

Cestou, jak „překonat“ svůj stud, je ho zcela pochopit a pak v sobě posílit to, co vám pomůže, abyste se stydět nemuseli.

O tom, jak to máte konkrétně udělat, je tato kniha.

► Tři druhy studu

Vnímání studu je značně individuální. Stud má různé formy a hlavně různé kořeny, podle kterých k němu musíme specificky přistupovat.

Obecně rozeznáváme tři typické formy studu:

- lidé stydliví „od přírody“, u nichž je stud doprovodným jevem jejich zdrženlivé nebo introvertní povahy;
- lidé, u nichž se stud rozvinul postupně;
- stud v konkrétní situaci, který pociťují lidé, kteří „vlastně nejsou stydliví“.

Lidé stydliví odmalička

Mezi lidmi, kteří se vždy drží zpátky (jsou takříkajíc „klasicky“ stydliví), je třeba rozlišovat. První skupinu tvoří stydliví lidé, kteří jsou zdrženliví a většinou se stydí odmalička. Mívají introvertní povahu, neradi mluví, nikdy to moc nedělali a dělat nechtěli. Řada z nich dokonce patří mezi vysoce citlivé jedince, pro které je problém vyrovnat se s velkým počtem lidí, množstvím dojmů, intenzivní komunikací a záplavou informací. Nepotřebují být středem pozornosti. Nevyhýbají se pozornosti proto, že by si připadali trapně, ale proto, že to pro ně není důležité. Vlastně jsou v pohodě, problém s nimi mívají spíš ostatní, jimž jejich povaha a chování vadí.

Lidé, kteří byli ke studu vychováni a vedeni

U druhé skupiny, tedy u lidí, za jejichž stydlivostí stojí výchova, existují spouštěče, které způsobily, že se schovávají, jsou zdrženliví a stydliví. Příčinou jsou často negativní zážitky a zkušenosti z dětství:

- zkušenosti se šikanou ve škole;
- dramatické zlomy v životě, například rozchod rodičů, stěhování, intenzivní změny v sociálních kontaktech, vážná nemoc;
- tlak a přílišné nároky nebo násilí doma.

Tyto typické spouštěče obav a zábran vytvářejí živnou půdu pro stud v dospělosti. I dobře míněná, ale špatná výchova s pravidly typu „nemluv, nejsi-li tázán“ nebo „neptej se pořád“ může vést k tomu, že se někdo stane nedobrovolně stydlivým a posléze v dospělosti trpí zábrami a sociálními fobiemi. Někdy se jedná o vzorce chování, jejichž existenci si rodiče vůbec neuvědomují a děti je přejímají a napodobují: strach z toho, co tomu řeknou ostatní („sousedí“) nebo silná závislost na partnerovi nebo na vlastních rodičích či rodičích partnera.

Děti vnímají mnohem víc věcí, než si dospělí často myslí. Protože však ještě nemají vlastní hodnotový systém a chybí jim jiné zkušenosti, aby si mohly své vnímání nějak zařadit, stává se toto rané pozorování a zkušenost měřítkem jejich vlastního chování a jejich vlastních možností. Důsledkem je, že se tito lidé nadměrně pozorují. Mnozí stydliví lidé se neustále zkoumají a hodnotí a vnímají své okolí jako zdroj možných nebezpečí, před nimiž se musí chránit.