

Úzkost nepřichází jen proto, aby nás nějak mučila

Když ale v našem životě převáží, potřebujeme, aby nám s ní někdo pomohl. O stydlivosti, úzkostech a sociální fobii mluvíme s psychoterapeutkou Lucií Bělohlávkovou, která se věnuje práci s dětmi a dospívajícími.

Každý jsme v něčem jiný, a těch rozdílů by se dalo najít opravdu hodně. Ráda bych se dnes zastavila u jednoho, u stydlivosti. Proč je někdo ostýchavý a jiný ne?

Dá se říci, že skoro každý se někdy stydí. A pokud se člověk nestydí, chybí mu určité regulátory chování. Jistá ostýchavost je proto důležitou podmínkou pro fungování ve společnosti. Její míra závisí na temperamentu, se kterým se rodíme. Pokud se ostýchavost stane problémem, jde na tom do jisté míry pracovat. I když nám třeba nebyly karty rozdané úplně nejlépe, můžeme se to naučit určitým způsobem ovládat.

I když se zdá, že nám je přece jasné, co stydlivost znamená, přesto se ptám, o co jde, jak se projevuje. A jak případně přijdeme na to, že se stydíme „až moc“?

Stydlivost je nějakou formou úzkosti, která se objevuje tehdy, když jsme v kontaktu s druhými lidmi, když se bojíme, že nás třeba budou hodnotit. A tohle se někdy děje každému z nás. Je to vlastně přirozené, například když se malé dítě drží maminky za nohu a schovává se za ni. I v dospívání to je vlastně přirozené. Je to období, kdy si více uvědomujeme sami sebe. U dospělých se to objeví třeba tehdy, když mají něco přednést ostatním. A to bývá stydlivost přiměřená dané situaci.

Problém nastává, když se stydlivost projevuje dlouhodobě, podobné situace se nám opakují, ale hlavně když začneme používat zabezpečovací nebo vyhýbavé chování. Snažíme se nějaké situaci cíleně vyhýbat, používáme výmluvy vůči

druhým i vůči sobě samým. Začneme se ospravedlňovat, proč na určitou akci nejdemo. Zabezpečovací chování se zase projeví tak, že i když jdeme třeba na večírek, nakonec tam jsme i nejsme, s nikým si moc nepovídáme nebo začneme používat nějaké berličky, může to být například alkohol, jehož pomocí se uvolníme a rozváží se nám jazyk.

Máme stydlivost vrozenou, nebo jsme ji „odkukali“?

Mezi odborníky se všeobecně potvrzuje, že se stydlivost dědí, a že tedy vychází z našeho temperamentu, se kterým se rodíme. Úplně změnit to nejde, když se tedy narodíme stydliví, po celý život do jisté míry stydliví i budeme. Důležité je, že s tím můžeme nějakým způsobem pracovat. I když máme nějaké geny, neznamená to, že nemůžeme usilovat o to, aby nám mezi lidmi bylo lépe. Schopnost studu je navíc důležitá pro to, abychom rozlišovali, co je a co není správné. Vrozená zvýšená stydlivost prostě neznamená automaticky budoucí problémy. Rozvoj stydlivosti může být podpořen výchovným přístupem. Jedná se o výchovné extrémy, což je například velmi přísná výchova, kdy rodiče kladou důraz především na výkon. Dítě pak vyrůstá v prostředí, o kterém si rodiče myslí, že je správné, že dítěti prospěje, protože to s ním přece myslí dobře. Druhým extrémem je hyperprotektivní výchova, kdy rodiče dětem doslova zametají cestičku. Dělají to v dobré víře, dítě si pak ale nemá šanci uvědomovat sebe samé a na

základě toho si pak budovat vlastní sebevědomí, které je potřeba k tomu, aby pak svůj život dobře zvládalo.

Jako určitý faktor, který nemusí nastat vždy, může zapůsobit třeba nějaká situace, do které jsme se dostali a se kterou se mohla propojit naše osobní míra stydlivosti. Hodně důležité je období puberty. Vybavuje se mi příběh jedné mé klientky. Měla zkoušení, během něhož se čekalo, že přednese referát. Sama si nikdy neuvědomovala, že by měla problém s ostýchavostí, ale když se posadila, kamarádka jí řekla, že má na tváři červené skvrny. Začala se pak pozorovat a na základě toho si uvědomovat fyziologické známky, které se objevovaly, a pak jí bývalo hůře. Zdálnivě nevinná situace, kdy soustředění na to, co se nám v těle děje, může symptomy prohloubit.

I když víme, že něco jsme prostě zdědili, jak probíhá to „odkukávání“?

Z mé zkušenosti se zase jedná o vliv rodinného prostředí. Když mám třeba klienta s nějakou fobií, vždycky v širší rodině objevíme někoho s podobným problémem. Děti se pak můžou na své rodiče i zlobit, že svou situaci neřeší, že se za sebe například nepostaví a nechají určité věci být. Tam vidím možné odkukávání, sociální učení.

Pracujete s dětmi, které stydlivost trápí, mají potíže s tím, aby se v hodině přihlásily a na něco se zeptaly, jsou tak ostýchavé, že nemají odvahu navázat kontakt s okolím. Nabízí se otázka, jak samy sobě věří.

Základem ostýchavosti je nejistota, nedůvěra v sebe sama. Nejistota je do určité míry přirozená, pokud ji ale začnou provázet úzkostné stavy, schopnost fungování ve skupině a kvalita komunikace se snižuje. A to už je podnět pro odbornou pomoc.

Jak se v nás utváří pocit osobní hodnoty?

Utváří se úplně od mala, od miminka. Než řekneme první slůvko, je pro naši sebedůvěru důležité, jak se k nám vztahuje primární pečující osoba, což bývá většinou maminka. Záleží na tom, nakolik jsou naše potřeby uspokojovány, jak se nakládá s naším pocitem bezpečí... To vše

Pokud je rodič nezralá osobnost a s dítětem opakovaně zachází bez laskavosti, může se stát, že se dítě nebude dobře cítit na světě, že si nebude věřit a že bude o sobě pochybovat. Ponese si tak do života velké břímě.

je důležité pro to, jak si dítě tvoří svou vlastní hodnotu. Miminko potřebuje vědět, že svět je bezpečné místo, že pokud něco potřebuje, budou s ním jeho dospělí dobře zacházet a jeho potřeby budou uspokojeny. To je základ, který se odráží v tom, jak se dítě vztahuje k dalším lidem. Tím si jen potvrzujeme, jestli nám s druhými lidmi může být dobře, jestli takto můžeme fungovat, zda jsme pro druhé přijatelní.

A když vztahová osoba na dítě nereaguje, může ho to nějak ovlivnit?

Může, je ale třeba říci, že žádný průsvih nenaštane, když k tomu dojde jednou. Když miminko v noci pláče a maminka k němu vstane, udělá vše, co je potřeba, laskavě se na něj usměje, uchláholí ho, dá mu napít a pak si jde lehnout, je to ideální. Ale když maminka nemá zrovna náladu a neusměje se, dítě jen mechanicky nakrmí a schází v tom ta laskavost, a přitom se to stane tu a tam, jindy je to ta laskavá maminka, žádnou újmu tím dítěti nepůsobí.

Pokud je ale rodič nezralá osobnost a s dítětem opakovaně zachází bez laskavosti, může se stát, že se dítě nebude dobře cítit na světě, že si nebude věřit a že bude o sobě pochybovat. Ponese si tak do života velké břímě.

Je pro nás úzkost vždycky jen škodlivá? Když si pak tvoříme různé katastrofické scénáře o tom, co nejhoršího by se mohlo stát...

Chtěla bych zdůraznit, že úzkost nepřichází jen proto, aby nás nějak mučila a znepřijemňovala nám život. S klienty se během terapie bavím i o tom, co jim úzkost ukázala. Řada klientů na základě této zkušenosti úplně změnila svůj život. Samozřejmě to je velmi nepříjemné a nese to s sebou mnohé příznaky, které bychom nikdo nechtěli zažívat. Katastrofické scénáře nám umožňují ptát se na to, proč nám některé věci nejsou příjemné a v čem nás ohrožují, v jakých oblastech nám házejí klacky pod nohy. A pak s tím můžeme nějak pracovat. Tyhle scénáře nás nemusejí jen likvidovat, ale poukazují na určité nebezpečí. Kdybychom neměli úzkost, nebudeme silnice přecházet po přechodu a na zelenou, ale jak se nám zachce, a za chvíli nás přejede auto. Úzkost je alarm. Ptáme se pak na to, kdy je to funkční, a kdy je to už moc. Když už úzkost a scénáře do života zasahují až příliš, pátráme po tom, kdy dítě dané situace běžně zvládalo a kdy se to změnilo.

Jak vypadají scénáře dětí, které za vámi chodí?

Nejčastěji se jedná o kontakt s vrstevníky a o školu. Bývají to přestávky, kdy si dítě neví rady se spolužáky a s tím, jak se k nim vztahovat, říkají, že si tam připadají jako páté kolo u vozu. Když chtějí něco říci, okamžitě jim naskočí, že se tím zne-



možní, že se jim budou všichni smát... opravdu to rozvádějí až do naprostých extrémů. Mají obavy, že se zakoktají při zkoušení, že se budou červenat a nebudou schopny vůbec nic říci, a že se jim nebudou posmívat pouze děti, ale i učitel, který se jim také bude smát...

Co jejich scénáře dělají s životem, který žijí?

Když se dostanou do situace, která spouští úzkost, jejich tělo se „probudí“ a spustí alarmy. Špatně se jim dýchá, mají pocit horkosti, začínou se jim třást ruce, mají pocit, že ze sebe nedostanou ani slovo. Dítě mnohdy ani není schopno

odejít do školy, objevuje se ranní nevolnost... Symptomy jsou tak silné, že to vypadá jako skutečná nevolnost, a proto rodičům říkávám, aby tyto stavy nebagatelizovali, ale přistupovali k dítěti šetrně. Někdy totiž mohou mít tendenci „jít na sílu“, nebo na druhou stranu ihned dítě vzít ze školy.

Jak s nimi na jejich přepisování, přerámování pracujete?

Je důležité vědět, že to rozhodně není jednorázová, ale dlouhodobá záležitost. Než na tom s dítětem začneme pracovat, je důležité, aby

dítě pochopilo mechanismus úzkosti. Dlouho se zabýváme edukací, tedy tím, jak to funguje, sebezpozorováním, aby dítě vědělo, jak v dané situaci reaguje. Ve chvíli, kdy tohle všechno do sebe zapadne, přistupujeme k přerámování.

Co si pod tím představit?

Je to práce s myšlenkami, a jde přitom o jejich sebezpojení. Děti si připadají naprosto nudné, nezajímavé. Hledáme nějaké důkazy, které by mohly svědčit pro to, že by to byla pravda, a naopak že to pravda není. Je to skutečně dlouhodobá práce a dospíváme k nějaké užitečnější myšlence, která by jim mohla pomoci, když se dostávají do nepříjemné situace.

Důležitou součástí terapie je i experiment, kdy dítě opravdu jde do situací, kterých se obává. Není to ale tak, že by se hned přistupovalo k extrémním momentům těchto situací. Postupujeme po drobných krůčcích až například k tomu, že si dítě troufne zařadit se o přestávce do skupinky spolužáků a nadnese tam nějaké téma. A prvním krůčkem může být to, že se dítě v hodině přihlásí a něco řekne. Experiment musíme pojímat citlivě, začínáme tím, že si situaci rozevíšme, hledáme „předpověď“ dítěte, jeho představu, jak to dopadne. A tady se klasicky objeví ty katastrofické představy. Nakonec si napíšeme, jak to dopadlo ve skutečnosti.

Pokud je to pro dítě stále náročné, můžeme před experiment zařadit imaginaci, kdy si dítě představuje, že se do něčeho pouští a jak to může dopadnout. Vždycky pracuji i s tím, že si dítě představuje dobrý konec. Tím se dítě posílí, nemá před sebou pouze katastrofické scénáře, ale svoji vizi, jak by si to přálo. Považuji to za velmi důležitou součást terapie. Tenhle typ imaginace používají často sportovci, představují si, jak přeskočí laťku nebo doběhnou do cíle.



PhDr. Lucie Bělohlávková je psychoterapeutka působící v Psychoterapeutickém centru Řipská. Specializuje se především na problémy spojené s úzkostnými stavy. V nakladatelství Portál vyšla před několika lety kniha *Jak přežít, když se často bojím?*, která je určena dětem s úzkostmi a jejich rodičům, a nově její kniha *Tak už se nestyd'!*, která se věnuje nadměrné ostýchavosti a sociální úzkosti.

Jak dlouho taková práce trvá? Asi to není věc jednoho, dvou sezení, že?

To rozhodně ne. (směje se) Pracuji s dětmi i dospívajícími a moje zkušenost je taková, že při frekvenci sezení jednou za týden může terapie trvat od tří měsíců až klidně do dvou let. A může se i stát, že se klient do terapie později vrátí. Třeba až jako dospělý, kdy nastoupí do nového zaměstnání, nachází se v nové životní fázi, ve

které potřebuje podporu. A někdy to pak je práce na tři, pět sezení, protože se jen potřebuje ujistit, že to zase zvládne.

Na to, jak dlouho terapie trvá, má vliv fáze, v níž se dítě nachází. Pokud jsou to jen lehké úzkosti, kdy se mu nedaří se spolužáky, je to něco jiného, než když přijde dítě, které už nedochází do školy a učí se doma. To je pak otázka dlouhodobé práce.

Lidé, kteří jsou úzkostní, stydliví, prostě nevyhledávají společnost druhých, o sobě mluví jako o introvertech. Jaký je rozdíl mezi introverzi a stydlivostí?

Je hodně těžké rozlišit, jestli jde opravdu o introverzi, nebo to člověk o sobě jen říká. Proto bych v takovémto případě zkoumala subjektivní pocity daného člověka, hledala, jestli mu v tom je dobře. Je také třeba těmto lidem dát najevo, že to, že občas prostě potřebují být sami, je v životě hodně důležité. Lidé někdy přicházejí s tím, jestli náhodou nemají sociální fobii, když mají tuhle potřebu. Je potřeba se ptát, co jim tahle potřeba dává, jestli tím dočerpávají energii, takže jsou pak schopni být v kontaktu, byť jen s několika lidmi. Ostatně není potřeba se stýkat se všemi lidmi na světě, hned se s každým dávat do řeči. Když vidím, že někdo tohle potřebuje, podpořím ho v tom. Je to prostě v pořádku.

Nedávno vám vyšla kniha *Tak už se nestyd'!*, která je sice určená starším dětem, ale inspiraci přinese i nám, kdo pracujeme s malými dětmi, nebo se dokonce sami občas potýkáme se stydlivostí. Co byste knize a jejím čtenářům přála?

Knihu jsem psala především proto, aby se rozšířila nabídka rádců pro mládež. Když mluvím o svých knihách, vždycky říkám, že nikomu nepřepřiji, aby je potřeboval. (smích) Když už se ale někdo potýká s úzkostí, přála bych mu, aby v nich našel návody na to, jak se s tím „poprat“. Nejdůležitější mi ovšem připadá, aby čtenáři v knihách našli prvopočáteční odvahu s tím vůbec něco dělat. V případě sociální fobie se totiž mnoho lidí k pomoci nedostane, protože se stydí, a kdyby sáhli po knize, která je stále ještě anonymní, mohla by jim dodat odvahu to řešit.

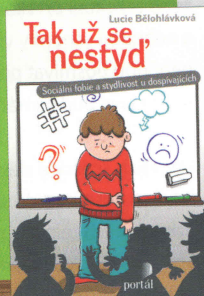
Může jim v tom pomoci i okolí?

Rozhodně. Ne že by dotyčného k něčemu přinutilo, ale podpoří ho v tom, že je v pořádku si říci o pomoc. A to je významný krok. Každému klientovi, který se odhodlá a zavolá nebo napíše, vždycky říkám, že už to je velký úspěch. ■

Knižní tip

Tak už se nestyd'!

Bojíš se přihlásit, když se učitel v hodině na něco ptá? Když už zvedneš ruku, stane se ti, že ti správná odpověď „vypadne“ z hlavy, protože ji „přemažou“ tvoje obavy a strach? Bojíš se trapasů a nevíš si rady ve vztazích s ostatními lidmi? Pořád přemýšlíš o tom, co si o tobě druzí budou myslet, a blokuje tě to? Dobrá zpráva je, že podobně na tom jsou i někteří tví vrstevníci. I oni se někdy bojí, že selžou, mají strach navázat sociální kontakt s ostatními, stydí se. Knihu napsala Lucie Bělohlávková, vydal ji Portál a pořídíte ji na obchod.portal.cz.



Mgr. Marie Těthalová
Foto Lukáš Kozel