

# Metakognitivní terapie



## **TERAPEUTICKÁ LEKCE 10: SEBEVĚDOMÍ**

# Sebevědomí: Co je to?

Podle Potreck-Rose, 2006

???



# Sebevědomí: Co je to?

Podle Potreck-Rose, 2006

- *Hodnota, kterou připisujeme sami sobě.*
- *Subjektivní ocenění sebe sama.*
- Nemusí mít vůbec nic společného s tím, jak nás vidí druzí.



# Co je charakteristické pro lidi se zdravým sebevědomím?

- o Hlas: ???
- o Výraz ve tváři/gestikulace: ???
- o Postoj: ???



# Navenek pozorovatelné vlastnosti lidí se zdravým sebevědomím

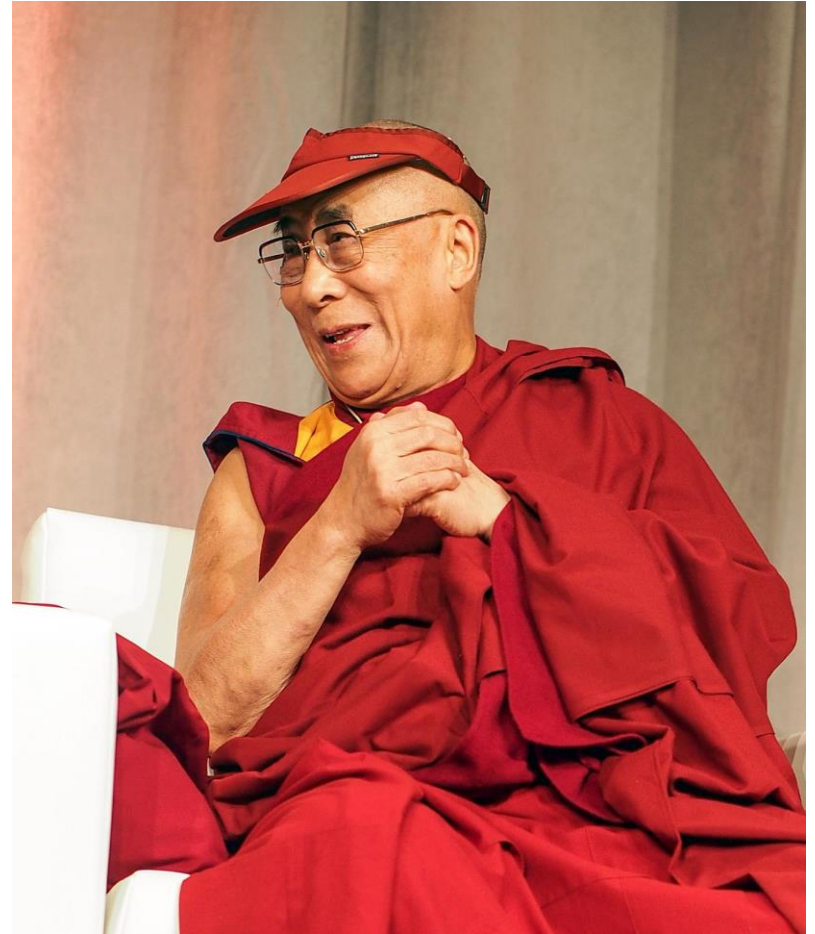
- Hlas: Jasný, srozumitelný, přiměřeně hlasitý
- Výraz ve tváři/gestikulace: Oční kontakt, využívá gest, aby podtrhnul důležité části sdělení
- Postoj: Vzpřímený, jistý



...tak jako se vším: nepřehražte to (nezírejte upřeně na druhé, nepřerušujte je opakovaně, nesnažte se opakovaně ukázat, že jste ve skupině ten nejdůležitější (tzv. „alfa samec“!))

# Nepřímo pozorovatelné vlastnosti lidí se zdravým sebevědomím

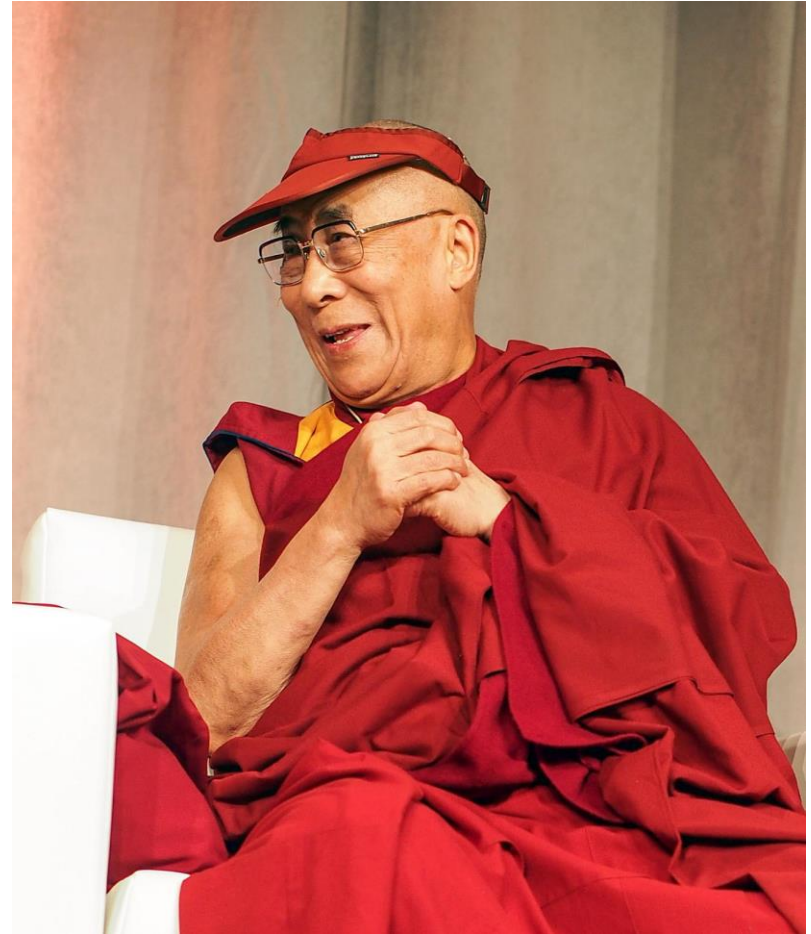
???





# Nepřímo pozorovatelné vlastnosti lidí se zdravým sebevědomím

- Důvěra ve vlastní schopnosti, i když se věci úplně nedaří
- Uznání vlastních chyb a neúspěchů (aniž by člověk sám sebe shazoval)
- Přemýšlivost; ochota poučit se z vlastních chyb/nezdarů
- Pozitivní postoj vůči sobě, například schopnost ocenit se za svůj úspěch



## Proč se tím zabýváme?

Výzkumy ukázaly, že mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají **nízké sebevědomí**.

Na to se v terapii jen málokdy bere ohled, protože se obvykle zaměří nejdříve na jiné příznaky nemoci (např. na hlasy, pocit ohrožení a sledování).

Mnozí pacienti ovšem říkají, že je více a déle trápí problémy spojené s nízkým sebevědomím než problémy spojené s jinými příznaky psychózy.

S pomocí konkrétních metod lze ovšem sebevědomí aktivně zvýšit!



# Psychóza a sebevědomí

## Psychóza může mít na emoční rozpoložení různý vliv



**Negativní vliv psychózy  
na (náladu) sebevědomí**



**Krátkodobý pozitivní vliv  
psychózy na (náladu)  
sebevědomí**



→ Pracovní list 10.1

# Psychóza a sebevědomí

## Psychóza může mít na emoční rozpoložení různý vliv



### Negativní vliv psychózy na (náladu) sebevědomí

- Během psychózy: pocit ohrožení, strachu.
- Během psychózy: Postižený slyší hlasy, které jej urážejí. Proto se pak cítí bezcenný a uražený.
- Po odeznění psychózy: Postižený se stydí, jeho budoucnost se mu zdá ohrožená (např. že jej opustí přátelé a rodina).



### Krátkodobý pozitivní vliv psychózy na (náladu) sebevědomí

- Během psychózy: Vzrušení, rozjařenost, „konečně se něco děje.“
- Během psychózy: Postižený slyší hlasy, které ho povzbuzují a lichotí mu. Proto se někdy cítí méně osamělý.
- Během psychózy: Postižený má pocit zvláštní moci, schopností, významnosti (má mocné nepřátele) a osudového předurčení.



# Psychóza a sebevědomí

## Psychóza může mít na emoční rozpoložení různý vliv

---

Případný ***krátkodobý pozitivní vliv*** psychotických příznaků na sebevědomí ve většině případů mizí v důsledku ***dlouhodobě negativních důsledků*** psychózy.

Přestat náhle užívat léky, aby člověk zažil vzrušující svět psychózy je nebezpečná hra s ohněm – zvláště proto, že nejčastější emocí, která dominuje během psychózy, je strach!

# Zdroje sebevědomí

- Sebevědomí není něco stálého, ale spíše kolísá v souvislosti s různými oblastmi a činnostmi (symbolizovaných jednotlivými poličkami na obrázku vpravo)
- Rozhodující je, zda věnujeme pozornost pouze svým nedostatkům (= prázdné poličky) nebo i svým přednostem a schopnostem (= plné poličky)



## Lidé s nízkým sebevědomím...

- o ... mají tendenci věnovat pozornost jen svým vlastním prázdným poličkám a plným poličkám druhých lidí
- o ... mají tendenci hodnotit sami sebe všeobecně negativně („Jsem k ničemu“).
- o ... nerozlišují mezi svými chováním a svou osobností (Něco se mi nepovede = Jsem k ničemu)



o

Nulo!

# Nezapomínejte...



*Jsem rodinný typ a dokážu druhé lidi rozesmát...*

*Líbí se mi moje vlasy a jsem spokojena se svou pletí, ale myslím si, že jsem trochu oplácaná...*

*Umím docela dobře vařit; mám dobré znalosti o světové politice; tančím sice špatně, ale přesto mě to baví; velmi ráda chodím do kina...*

*V práci se cítím přetížená; neudělala jsem zkoušku; mám problémy s kolegy v kanceláři ...*

Na kterou polici jste se už dlouho nepodívali?  
Jaké skryté poklady byste tam mohli najít?



→ Pracovní list 10.2



# Uvědomte si své přednosti

Proč je někdy tak těžké vyjmenovat své přednosti?

- Bránící předpoklad: „Samochvála smrdí“ „Dobré zboží se chválí samo“.
- V době akutního onemocnění může být méně příležitostí ukázat své přednosti a uznat je sám pro sebe.

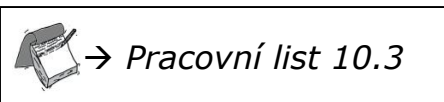


# Uvědomte si své přednosti

## Nalezení „ztracených pokladů“:

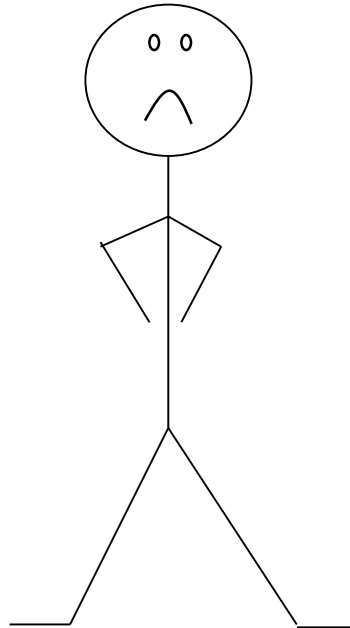
- Zeptejte se svých přátel a rodiny, jakých předností si na vás cení.
- Vzpomeňte si na konkrétní situace, ve kterých jste něco dobře zvládli a za co vám třeba i někdo poděkoval – mohly to být i drobnosti.
- ... a zapisujte si své zážitky do „Deníku radosti“\*, abyste se k nim mohli vrátit v horších časech.

\* V Deníku radost smí být zapsány pouze pozitivní události a úspěchy.



Většina lidí má *vnitřní* hlas, kterému říkáme „vnitřní kritik“. Často nám říká věci, které jsme předtím slyšeli od druhých lidí (např. od škodolibých spolužáků, přísných učitelů, náročných rodičů). Vnitřní kritik není skutečná osoba nebo vnější nepřítel, ale spíše ukazuje, jak hluboko se do nás zapsala kritika a přehnaná očekávání druhých lidí.

Nic ti nejde!  
Jsi k ničemu!



Vnitřní kritik:  
všeználek,  
popichovač,  
posměváček,  
dogmatik

Jakou funkci má vnitřní kritik?

## **Funkce vnitřního kritika:**

Pohání nás, pomáhá nám k lepším výkonům a k tomu, abychom čelili náročným výzvám.

## **Riziko:**

Lidé s nízkým sebevědomím mívají velmi panovačného a často příliš náročného vnitřního kritika.

Vnitřní kritik by měl mít své místo, ale neměl by ovládat celý náš život.



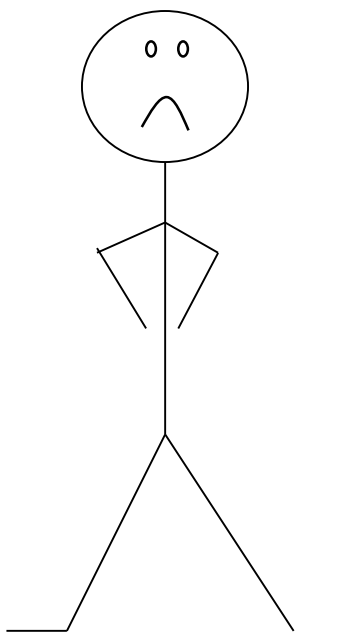
# Vnitřní kritik a laskavý společník

Podle Potreck-Rose, 2006

Oponentem vnitřního kritika je vnitřní laskavý společník. Stejně jako vnitřní kritik, není to skutečná osoba, ale přináší pozitivní (sebevědomí zvyšující) hodnocení a vzpomínky. Lidé s nízkým sebevědomím mají velmi malého a tichého laskavého společníka ve srovnání s jejich velkým a hlasitým vnitřním kritikem.

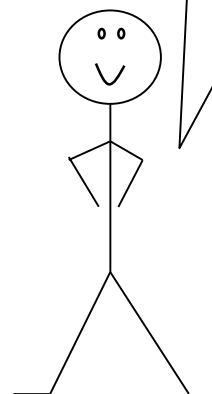
Nic ti nejde!  
Jsi k ničemu.

Vnitřní kritik:  
všeználek,  
popichovač,  
posměváček,  
dogmatik



Zvládl jsi to  
dobře,  
můžeš být  
na sebe  
pyšný.

Laskavý  
společník:  
Oceňuje, co  
jste udělali  
dobře, pečuje,  
hodnotí  
shovívavě



- Abyste umožnili svému laskavému společníkovi se více vyjadřovat, může pomoci, když pro něj najdete postavu nebo symbol, které představují pouze pozitivní vlastnosti. Může to být např. dobrá víla nebo strážný anděl nebo i komiksový hrdina či plyšové zvířátko, které vám jej bude symbolizovat.
- Je to lepší než vybrat skutečnou osobu, protože si o nikom nemyslíme jen samá pozitiva, ale vidíme na něm i nějaká negativa.



## **Jak by mohl vypadat váš laskavý společník?**

Zavřete si oči a představte si, jaký by měl být váš laskavý společník. Podívejte se do sebe a snažte se pro něj najít nejlepší symbol. Nespěchejte. Možná se vám vynoří více než jedna představa. Není některá z nich silnější než ty ostatní?

Důkladně si ověřte, zda váš laskavý společník opravdu vyzařuje laskavost, soucit, povzbuzení a podporu.



# Posilte svého laskavého společníka

Podle Potreck-Rose, 2006

V běžném životě je pro lidi s nízkým sebevědomím často obtížné nechat svého laskavého společníka promluvit. Proto může pomoci napsat si jednu nebo několik vět, které laskavý společník říká, a mít je stále při ruce.

Příklad: John by rád přestal kouřit a už to vydržel tři dny. Po nedorozumění se svou přítelkyní si však zapálil cigaretu.

Jeho vnitřní kritik se hned ozval: „Ty padavko. Bylo jasné, že to nezvládneš. Vždycky všechno zvoráš“.

Co by mu mohl říci jeho laskavý společník?

???



# Posilte svého laskavého společníka

Podle Potreck-Rose, 2006

V běžném životě je pro lidi s nízkým sebevědomím často obtížné nechat svého laskavého společníka promluvit. Proto může pomoci napsat si jednu nebo několik vět, které laskavý společník říká, a mít je stále při ruce.

Příklad: John by rád přestal kouřit a už to vydržel tři dny. Po nedorozumění se svou přítelkyní si však zapálil cigaretu.

Jeho vnitřní kritik se hned ozval: „Ty padavko. Bylo jasné, že to nezvládneš. Vždycky všechno zvoráš“.

Laskavý společník: „Nebud' na sebe tak přísný. Přestat kouřit není snadné a ty už jsi to vydržel tři dny. Když je člověk rozčilený, tak je to ještě těžší. To, že jsi vykouřil jednu cigaretu, ještě neznamená, že musíš kouřit i dál. Jiní bývalí kuřáci obvykle potřebovali několik pokusů, než se dokázali návyku na cigarety úplně zbavit.“



# Posilte svého laskavého společníka

Podle Potreck-Rose, 2006

Ve kterých typických situacích je váš vnitřní kritik velmi hlasitý a vy sami sebe shazujete? Co by vám v těchto situacích mohl říct váš laskavý společník? Napište si to.

Během dne se několikrát krátce zastavte a řekněte si, co by vám v dané situaci mohl váš laskavý společník říci. Aktivně jej vyhledávejte, protože vám zpočátku bude připadat velmi nezvyklé zaměřit svou pozornost na pozitivní komentář a nikoli na negativní komentář.

Zapisujte si výroky svého laskavého společníka. Když vám bude těžko a budete skleslí, můžete si je číst, aby vám to dodalo odvahu.



## **Je velký rozdíl mezi tím, jak hodnotíme sami sebe a jak nás hodnotí ostatní!**

- I když se považujeme za ošklivé, nudné, atd., druzí si to o nás myslet nemusí. Různí lidé mají různé názory, mínění a preference!
- Mnozí lidé jsou si těmi nejhoršími nepřáteli a jsou vůči sobě nadměrně kritičtí! Jejich vnitřní kritik, jak jsme viděli, je zvláště velký a hlasitý!



# Srovnávání se s druhými

---

Srovnáváte se často s druhými lidmi?

Pokud ano, s kým?

Jak v tomto srovnání obстоjíte?

## Srovnávání se s druhými

- Rychle a aniž si toho všimneme se srovnáváme s druhými lidmi. To je zcela normální.
- Ovšem to, s kým a v jakých oblastech se s druhými srovnáváme, může ovlivnit naše sebevědomí. Lidé s nízkým sebevědomím si často volí nespravedlivá srovnání (např. s generálním ředitelem podniku v oblasti svého platu).





Další příklad nespravedlivého srovnávání

- o Dívka, která svůj vzhled srovnává s obrázky modelek z módních časopisů na křídovém papíře (přičemž použité nalíčení a digitální úprava fotografie dělá toto srovnání ještě nespravedlivějším).

Nesrovnávejte se příliš s druhými lidmi! Vždycky budou lidé, kteří jsou hezčí, úspěšnější a populárnější.

- o Když zkoumáte něčí zdánlivě „dokonalý život“, věnujte pozornost všem jeho oblastem...

# „Dokonalý život...?“

Znáte tyto čtyři lidi?



# „Dokonalý život...?“

Znáte tyto čtyři lidi?



...jsou slavní, bohatí, přitažliví, úspěšní???

**ALE:** Všichni tito slavní lidé mají nebo měli psychické problémy.

## „Dokonalý život...?“



Robbie Williams se proslavil jako zpěvák skupiny „Take That“, kterou musel později opustit kvůli nadměrnému užívání drog. Později zahájil úspěšnou sólovou kariéru jako zpěvák. V únoru 2007 byl přijat na psychiatrii kvůli užívání drog a depresi.



Princezna Diana, prvním manželka prince Charlese, britského následníka trůnu, žila při pohledu zvenčí nádherný život: peníze, luxus, obdivována po celém světě díky svému vzhledu a sociální angažovanosti. Ve skutečnosti trpěla mnoho let bulimií a depresí. Zemřela v roce 1997 při automobilové nehodě.



Komik a herec Jim Carrey trpěl dlouhou dobu těžkou depresí. Zpočátku mu pomohla dostat se z nejhoršího antidepresiva. Později sdělil, že používá v boji se svou depresí další postupy – např. vyvážené stravování, psychoterapii.



Britská fotbalová hvězda David Beckham trpí obsedantně-kompulzivní poruchou. Těžko snáší ve své domácnosti, když věci nejsou spořádány symetricky. Během rozhovoru sdělil, že mu jeho příznaky značně narušují život, zabírají mu hodně času a vedou i ke konfliktům s druhými lidmi.

## **Zapamatujte si:**

- Sebevědomí je hodnota, kterou připisujeme sami sobě. Nikdy není objektivní.
- Snažte se brát v úvahu a posilovat své sebevědomí v různých oblastech svého života.
- Hledejte své skryté přednosti – třeba tak, že se zeptáte přátel nebo že si budete vést „Deník radosti“.
- Nesrovnávejte se nespravedlivě s druhými lidmi.
- Nevěřte slepě tomu, co vám tvrdí váš vnitřní kritik.
- Nechte svého laskavého společníka, aby k vám mluvil a příznivě vás oceňoval. Můžete si například každý den před zrcadlem říci sami sobě: „Mám tě rád, jde ti to dobře!“ (nebo třeba „Mám se rád!“)

## Jak to uplatnit v běžném životě

Tip, jak si lépe uvědomovat příjemné zážitky během každého dne:

- Než ráno odejdete z domu, dejte si do pravé kapsy hrst drobných předmětů (kuliček, fazolek, páráték atd.)
- Pokaždé, když se stane něco pozitivního (např. se na vás usměje přítel, s někým si pěkně popovídáte, chutnalo vám jídlo, udělali jste někomu radost atd....), přesuňte jeden předmět z pravé kapsy do levé.
- Večer pak vyndejte postupně jeden za druhým předměty z levé kapsy a u každého si připomeňte, co pěkného vás během dne potkalo.
- Tímto způsobem si budete si lépe pamatovat tyto pěkné a příjemné zážitky a znovu si je prožijete. Často si bohužel příjemných zážitků ani nevšimneme a příliš rychle na ně zapomínáme.

Znáte ještě nějaké jiné metody, jak si lépe připomenout a prožít příjemné zážitky každého dne?

## A jak to souvisí s psychózou?

Mnozí (ale ne všichni!) lidé s psychózou mají nízké sebevědomí, zvláště *po odeznění* psychotické epizody (např. se cítí zahanbeni; bojí se, že se od nich odvrátí jejich přátelé).

Mnozí lidé prožívají v průběhu psychózy strach, ale také jiné emoce:

- Rozjařenost („Konečně se aspoň něco děje!“)
- Pocit vyvolenosti (splnit určité poslání; být *důležitý*)

Probírané metody by vám měly pomoci vytvořit si zdravé a trvalé sebevědomí.

*Které části terapeutické lekce „Sebevědomí“ mi připadaly zvláště užitečné a praktické?*

*Kdy a v jaké konkrétní situaci bych mohl/a v blízké budoucnosti využít to, co jsem se naučil/a?*

*V čem by mi to mohlo pomoci (např. cítit se v menším napětí)?*

## A jak to souvisí s psychózou?

**Příklad:** Max se cítí stále více a více smutný a myslí si o sobě, že není k ničemu: „Nemám práci a pro svou rodinu jsem přítěží.“

**Ale:** Max je veden na Úřadu práce jako nezaměstnaný, což neznamena, že není schopen žádné práce. Má řadu předností a kvalifikací, které mu mohou pomoci najít si dobré zaměstnání (např. má kvalitní technické vzdělání a opravuji jiným lidem jejich počítače; je velmi sečtělý). Kromě toho má rodinu a několik dobrých přátel, kteří ho mají velmi rádi.