

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Kvalitativní analýza terapeutické změny  
u lidí trpících sociální fobií**

Hana Vláčilová

vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Praha 2015**

**Prague College of psychosocial studies**



**Qualitative analysis of the therapeutic  
change of people suffering from social  
phobia**

Hana Vláčilová

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva  
Dubovská

**Praha 2015**

**Anotace:**

Teoretická část práce soustředí svůj zájem na etiopatogenezi, příznaky a průběh, důsledky a komplikace sociální fobie. Dále se zabývá léčbou sociální fobie.

Praktická část si klade za cíl lépe pochopit, jaké je subjektivní prožívání osob trpících sociální fobií a jak ony této své zkušenosti rozumí. Dílčím cílem je zjistit, jak vnímají proces terapie lidé, kteří trpěli/trpí sociální fobií. Životní příběhy čtyř respondentů jsou analyzovány metodou IPA – Interpretativní fenomenologická analýza.

**Klíčová slova:** Sociální fobie, úzkostné poruchy, léčba, psychoterapie, kognitivně behaviorální terapie

**Abstract**

The theoretical part of this theses focuses on the etiopathogenesis, symptoms and progression, complications and consequences of social phobia. It also deals with treatment of social phobia.

Aim of the practical part is to understand better the subjective experiences of people with social phobia and how they understand these experiences. Partial aim is to find out how the people who had/or still have social phobia perceive the process of therapy. The life stories of four respondents are analyzed by IPA method - Interpretative phenomenological analysis.

**Key words:** Social phobia, anxiety disorders, treatment, psychotherapy, cognitive behavioral therapy

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Praze dne

---

*Hana Vláčilová*

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat své vedoucí práce Mgr. Ing. Evě Dubovské za odbornou pomoc, vstřícnost a podporu při vedení této práce. Dále mé poděkování patří všem respondentům za jejich otevřenost a ochotu se podělit o své životní příběhy a zkušenosti s terapií sociální fobie.

## Obsah

Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ SOCIÁLNÍ FOBIE .....	9
1.1 Historie.....	9
1.2 Současnost.....	10
1.3 Etiopatogeneze .....	11
1.3.1 Vrozené dispozice.....	11
1.3.2 Získané dispozice v dětství.....	12
1.3.3 Původ a vznik sociální fobie z pohledu různých psychologických směrů	13
1.4 Příznaky a průběh sociální fobie .....	16
1.4.1 Tělesné příznaky .....	18
1.4.2 Subjektivní příznaky – myšlenky .....	19
1.4.3 Subjektivní příznaky – emoční stavy.....	23
1.5 Důsledky a komplikace sociální fobie .....	23
1.5.1 Komorbidita.....	25
2 LÉČBA SOCIÁLNÍ FOBIE.....	27
2.1 Farmakoterapie.....	28
2.2 Psychoterapie .....	29
2.2.1 Kognitivně behaviorální terapie.....	30
2.2.2 Dynamická psychoterapie a psychoanalýza .....	35
2.2.3 Skupinová psychoterapie .....	35
2.2.4 Společné účinky všech psychoterapeutických směrů .....	36

2.2.5	Důvody nevyhledání léčby .....	37
II.	PRAKTICKÁ ČÁST .....	38
3	CÍLE PRÁCE .....	38
4	METODIKA .....	39
4.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	39
4.2	Použité techniky sběru dat .....	40
4.2.1	Scénář rozhovoru .....	41
4.3	Realizace výzkumu .....	43
4.4	Analýza dat.....	44
4.4.1	Reflexe vlastních představ souvisejících s tématem výzkumu .....	46
5	VÝSLEDKY.....	48
5.1	Analýza rozhovoru A .....	48
5.2	Analýza rozhovoru B .....	56
5.3	Analýza rozhovoru C .....	66
5.4	Analýza rozhovoru D .....	77
5.5	Shrnutí .....	87
6	DISKUZE .....	105
	ZÁVĚR .....	106
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	107
	SEZNAM PŘÍLOH .....	112
	PŘÍLOHY	
	BIBLIOGRAFIE	

## ÚVOD

Sociální fobie je onemocnění, které se týká mnoha lidí v našem okolí, aniž bychom to možná tušili. Je to problematika, která může delší dobu unikat naší pozornosti, protože projevy sociální fobie zaměňujeme za charakteristiky dané osoby či naši pozornost upřeme na jiné komorbidní onemocnění. Aktuálnost tohoto tématu bych odůvodnila především vzrůstajícím tlakem společnosti na jedince, na jeho výkon a dovednosti. Také technický pokrok široké společnosti nahrává ke vzniku problémů v sociální komunikaci, protože v dnešní době není problém opatřit věci denní potřeby bez jakéhokoliv lidského kontaktu. O palčivosti tématu svědčí také fakt, že sociální fobie bývá v řadách odborníků často opomíjena či špatně diagnostikována. V České republice se sociální fobii věnuje několik specialistů z řad psychiatrů a psychoterapeutů, především pak v oblasti kognitivně – behaviorální terapie. Svépomocná skupina lidí trpících sociální fobií a sdružujících se pod názvem Sfinga o. s. byla založena teprve před několika lety, jakožto reakce na zcela chybějící pomoc tohoto druhu. Tyto a další důvody byly pro mě motivací ke zpracování této diplomové práce. Mou hlavní motivací je ovšem fakt, že já osobně jsem se s tématem sociální fobie setkávala řadu let skrz osobu blízkou, aniž bych to dříve jakkoliv postřehla. V rámci hlubšího pochopení celé problematiky a poukázání na způsoby pomoci jsem se rozhodla zpracovat tuto práci.

V teoretické části se zabývám celkovým pojetím sociální fobie. Zájem soustředím v první kapitole na etiopatogenezi, příznaky, průběh, důsledky a komplikace sociální fobie. V kapitole druhé se zabývám léčbou sociální fobie.

Praktická část této práce se soustředí na příběhy čtyř respondentů, kteří mají osobní zkušenost se sociální fobií a také zkušenost s pomocí a psychoterapií. Mým hlavním cílem je lépe pochopit, jaké je subjektivní prožívání osob trpících sociální fobií a jak této své zkušenosti rozumí. Dílčím cílem je zjistit, jak vnímají proces terapie lidé, kteří trpěli/trpí sociální fobií. Na příběhy je nahlíženo z perspektivy IPA – Interpretativní fenomenologické analýzy.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 TEORETICKÉ VYMEZENÍ SOCIÁLNÍ FOBIE

### 1.1 Historie

Koncepce sociálního strachu se datuje již od roku 400 před naším letopočtem. Hippokrates popsal příliš plachého člověka jako někoho, kdo si myslí, že ho každý člověk pozoruje. Na počátku 20. století užívají psychiatři pro extrémně plaché pacienty výrazů sociální fobie a sociální neurózy. V roce 1950 se jihoafrický psychiatr Joseph Wolpe věnoval ve své práci rozvoji technik systematického snižování citlivosti, které se později staly součástí behaviorální terapie. S první stručnou definicí sociální fobie se setkáváme v roce 1968 ve druhém vydání DSM-II<sup>1</sup>, kde sociální obavy byly popsány jako nadměrný strach z dohlížení a kontroly jinými lidmi. V roce 1980 byla v třetím vydání DSM-III sociální fobie zařazena jako oficiální psychiatrická diagnóza. Byla zde popisována jako strach z výkonových situací, ale ještě nezahrnovala obavy z méně formálních situací. Inicivace k výzkumu přichází v roce 1985 od psychiatra Michaela Liebowitze a klinického psychologa Richarda Heimberga a do této doby výzkum zaměřený na oblast sociální fobie chybí. Ke změnám diagnostických kritérií došlo v roce 1987 v rámci revize DSM-III, kdy ke stanovení diagnózy byla vyžadována stálá přítomnost „významné úzkosti“ a s ohledem na těžší formy onemocnění je zaveden výraz „generalizovaná sociálně úzkostná porucha.“ V roce 1994 je v DSM-IV zveřejněn

---

<sup>1</sup> DSM-II – Diagnostický a statistický manuál duševních poruch vydaný Americkou psychiatrickou asociací.

termín sociálně úzkostná porucha (SAD<sup>2</sup>), nahrazující termín sociální fobie. V tomto novém vydání je porucha definována jako přetrvávající strach z jedné nebo více sociálních nebo výkonnostních situací, kterým je osoba vystavena. Od vydání DSM-IV bylo SAD věnováno mnoho pozornosti v oblasti výzkumu. V rámci terapie jsou především zkoumány a rozvíjeny techniky kognitivně-behaviorální psychoterapie (Cuncic, 2013).

## 1.2 Současnost

Úzkostné poruchy (F40 –F48) mají v současné klasifikaci MKN-10<sup>3</sup> název podle charakteristického společného znaku. V minulosti byly tyto poruchy označovány za neurózy a historicky kladeny do protikladu k psychóze (Raboch, Pavlovský et al.,2008). Dle MKN-10 (2009) je sociální fobie definována jako „*obava z posuzování ostatními, která vede k vyhýbání se styku s lidmi. Těžší sociální fobie jsou obvykle spojeny s nízkou sebeúctou a strachem z kritiky.*“

Praško (2012) popisuje, že lidé trpící sociální fobií cítí v přítomnosti jiných lidí napětí a nervozitu. Je to z důvodu, že mají strach z odmítnutí, kritiky nebo toho, že budou druhými hodnoceni. Praško (2005) tento strach definuje jako nadměrný a neodůvodněný, protože menší strachy se samozřejmě objevují i u zdravých osob. Sociální fobie jedince vyřazuje z normálního života, omezuje jeho schopnost vzdělávat se, zažívat úspěch v pracovní kariéře, postihuje schopnost navázat hodnotný partnerský vztah. Pokorná a Urbánek (2010) vystihují charakteristické rysy lidí se sociální fobií. Zmiňují především pasivitu jakožto neochotu aktivně zasáhnout do běhu věcí v okolním světě, zaměření na vnitřní prožitkový svět, fantazii a emoční nestabilitu. Zmiňují

---

<sup>2</sup> SAD – Social anxiety disorder

<sup>3</sup> MKN-10 – Mezinárodní klasifikace nemocí – 10.revize

především specifický kognitivní styl spočívající ve velmi zdatném analytickém a abstraktním myšlení, které sociální fobici užívají při kontrole okolního prostředí. Podíváme-li se pak do vnitřního prožitkového světa takového jedince, spatřujeme emoce, které dominují nad racionálními složkami. A také ve vztahu k vnějšmu prostředí se nezaměřují na skutečnou podstatu věci, ale výrazně přeceňují detaily a emočně nabitě signály.

### **1.3 Etiopatogeneze**

Řada pohledů se snaží vysvětlit, proč u některých jedinců k rozvoji sociální fobie dochází. Nelze říci, že by etiologie byla jednoznačně známa. Je jisté, že se na etiopatogenezi podílí několik faktorů, od biologických a v časném dětství získaných dispozic, až po spouštěcí a udržovací faktory psychosociálního charakteru (Praško, 2005). Celoživotní prevalence sociální fobie bývá v různých epidemiologických studiích udávána asi u 10 - 16% lidí, přičemž je přibližně stejná u mužů a u žen (Raboch et al., 2006).

#### **1.3.1 Vrozené dispozice**

Sociální fobie se začíná projevovat již v dětství nebo dospívání (Lipsitz a Schneier, 2000). Raboch et al. (2006) uvádí, že asi 40% onemocnění se rozvíjí před 10. rokem a asi 95% případů sociální fobie se projeví před dovršením 20 let. Tento časný rozvoj může způsobovat vážné vývojové problémy. Lipsitz a Schneier (2000) upozorňují, že pokud se sociální fobie neléčí, její průběh je obecně chronický. Prevalence sociální fobie u dospělých se snižuje se zvyšujícím se věkem.

Odborná literatura uvádí míru predispozice k úzkostným poruchám až 30%. Tyto predispozice se mohou projevit např. sníženou tolerancí k zátěži, větší psychickou

zranitelností, častějšími projevy rozladěnosti, nadměrnou dráždivostí či sklonem k psychosomatickým potížím (Atkinson, 2003). Jak již bylo výše zmíněno, biologické faktory mohou mít nezanedbatelný vliv. Právě dispozice k zvýšenému napětí může být vrozená. Výzkumy ukazují, že u jedinců trpících sociální fobií dochází v některých oblastech mozku k úbytku neurotransmiterů (např. v oblastech souvisejících s „vnitřním odměňováním“ a v oblastech, které zprostředkují pocit bezpečí), a na druhou stranu v jiných oblastech jsou mozkové buňky přehnaně vybuzeny (oblasti, které spouští poplachové reakce). U sociální fobie hrají roli především tři neurotransmitery – serotonin, noradrenalin a dopamin. Právě nedostatek serotoninu a dopaminu, společně s nadbytkem noradrenalinu působí jako bludný kruh úzkosti (Praško et al., 2012).

Vrozené dispozice jsou dány také temperamentovými vlastnostmi. Temperament můžeme definovat jako tendenci reagovat opakovaně a specifickým způsobem na určité sociální situace.

### **1.3.2 Získané dispozice v dětství**

Malá (2010) uvádí jako hlavní rizikový faktor pro vznik anxiózních poruch v útlém věku „málo bezpečný vztah“ k matce. Winnicott (1984 cit. dle Kraft 2011) popisuje proces individualizace. Vyrůstá-li dítě od počátku svého života v bezpečném a laskavém prostředí, může začít prozkoumávat svět kolem sebe. To vede k nalezení pocitu autonomie, oddělení se od matky a vytváření smysluplných osobních vztahů. Nedostatečné upevnění v této fázi vede ke špatnému pocitu vlastní identity a k nedostatku důvěry i osobní autonomie v dětství a adolescenci. To může způsobit neustálý strach ze ztráty osoby blízké a přátel.

Genetická dispozice dohromady s prožitkem stresu v rané, kritické fázi, se stává zdrojem pro vznik úzkostných či jiných neurotických poruch (Malá, 2010).

Sociální fobie může vzniknout imitací rodičovských vzorců chování. Dítě kopíruje rodiče, který se vyhýbá určité sociální situaci (Praško, 2012). Důležitá je také výchova jako taková, kdy vysoké nároky a kritika ze strany rodičů mohou vést

k pocitům méněcennosti, zvýšené přecitlivělosti a nereálným očekáváním od sebe sama (Praško, 2002).

Dalším faktorem může být nedostatek sociálních dovedností, které si jedinec neosvojil v prostředí, ve kterém vyrůstal. A to buď z toho důvodu, že je neměl možnost vidět přímo u rodičů či blízkých osob, nebo v důsledku izolace např. z důvodu dlouhodobé nemoci. Pokud někdo nemá ve svém repertoáru chování, které v určitých chvílích naléhavě potřebuje, mohou se u něj rozvinout významné pocity úzkosti (Praško, 2012).

### **1.3.3 Původ a vznik sociální fobie z pohledu různých psychologických směrů**

#### **Psychoanalytický pohled**

Psychoanalýza považuje úzkost za problematickou ve chvíli, kdy je tak silná, že vyvolává řadu ego-obran potřebných k jejímu zvládnutí či potlačení. Tyto mechanismy sice ochrání integritu Ega, ale tato stabilita je vykoupena zkreslením reality. Skrze ego-obranné mechanismy si realitu přetváříme tak, aby pro nás nebyla tolik ohrožující (Vymětal, 2007).

V dětství se v procesu socializace tvoří osobnostní struktura zvaná Superego. Superego je tvořeno zvnitřněním morálních pravidel a rodičovských hodnot. Zahrnuje systém morálky a svědomí a systém ideálních představ o sobě, čili ideální sebeobraz. Na základě těchto struktur se Superego snaží ovlivňovat naše chování tak, abychom se stávali těmi „nejlepšími“. Dítě, které se bojí trestu od rodiče, se snaží přesvědčit rodiče o tom, že je hodnotné a vyhnout se tomu, aby se v jeho očích znehodnotilo. Strach z rodiče v dětství se přenese i na jiné objekty v adolescenci a dospělosti. V tomto úhlu pohledu můžeme strach z veřejného vystupování nahlížet jako obavu stojící za skrytým přáním mít úspěch a být obdivován (Praško, 2005).

## **Behaviorální pohled**

V behaviorálním modelu je sociální fobie považována za naučený strach, který je výsledkem opakovaných, zraňujících zkušeností (Praško, 2005). Patří mezi ně přímá expozice sociálně-traumatickým událostem či učení se od sociálně-úzkostných rodičů (Öst, 1987; Stemberger et al., 1995 cit. dle Praško 2005). Rodiče sociálně úzkostných dětí z různých důvodů vychovávají své děti tak, že brání tomu, aby se exponovaly sociálním situacím a rozvíjely své sociální dovednosti. A to například nadměrnou ochranou či naopak kritičností, porovnávání s druhými, zastrašováním sociálními důsledky či modelováním (Hudson a Rapee, 2000 cit. dle Praško 2005).

Obecný behaviorální model vysvětluje vývoj fobie na základě všech známých principů: podmínění, zpevnění, generalizace. Vysvětluje také fakt, proč se jedinec nemůže svých úzkostných stavů zbavit. Princip zpevnění zdůvodňuje nejen proces vytváření specifických strachů, ale také princip, na kterém se tyto stavy udržují, a proč se jich jedinec v průběhu let sám nezavíjí. Podmíněný podnět přináší úzkostné reakce (tachykardie, pocení, panika aj.), úspěšný únik z dané situace či zdařilé vyhnutí se situaci, způsobují úbytek strachu, čili eliminaci negativní symptomatiky. To v důsledku znamená pozitivní zpevnění, které nám říká: „Chceš-li se cítit lépe, uteč!“ A když utečeme, opravdu se cítíme lépe. Naše chování je vyhodnoceno jako adaptivní reakce a je zpevněno. Funguje zde tedy princip operantního podmiňování. Naučená fobická reakce nemůže vyhasnout, protože únikové reakce brání prožití korektivní zkušenosti. Pokud ovšem dojde náhodně či cíleně (např. v terapii) k opakovanému, netraumatickému setkání se s ohrožujícím podnětem, takováto reakce vyhasíná (Hall, 2002).

## **Kognitivní pohled**

Představitelé kognitivního pojetí se staví proti nadměrnému důrazu na neuvědomované vnitřní síly dominující v hlubinných koncepcích a přinášejí tvrzení, že sociální fobie mohou vznikat jako výsledek nesprávných představ, neadekvátního

zpracování informací, chybného rozlišování mezi představou a skutečností a opírání se o mylné předpoklady (Pokorná, 2014). Podle kognitivního modelu je sociální fobie důsledkem zjevného negativního sebeobrazu, který jedinci říká, že je neschopný a nepříjemný. Ukazuje se, že osoby se sociální fobií nejsou tolik přizpůsobivé negativním sociálním zážitkům, jsou zvýšeně pozorné a zranitelné vůči negativním sociálním informacím (Amir et al., 1998 cit dle Praško, 2005). Kognitivní styl úzkostných klientů je charakteristický polarizací (dichotomií), extrémismem, černobílým hodnocením, katastrofizací, výběrovým zaměřením na určitý detail namísto celku a zároveň nadměrným zobecňováním – např. „nikdy se mi nic nedaří“ při drobném neúspěchu. Dochází k intenzivnímu zaměření pozornosti na obávané podněty či myšlenky, jedinec ztrácí volní schopnost svou pozornost dostatečně regulovat a usměrňovat (Pokorná, 2014).

Kognitivní psychologové zdůrazňují úlohu iracionálních myšlenek. Ty se podílejí na vzniku úzkostné reakce bez zjevného podnětu, kde dle kognitivní teorie lze vysledovat spouštěcí mechanismus v „kognitivní události“. Sociální fobie je tedy v kognitivním pojetí poruchou myšlení. Můžeme pocítit emoci (strach, úzkost), ačkoliv není evidentně přítomna žádná spouštěcí událost, protože proběhla myšlenka, vzpomínka či představa, která tento pocit evokuje – automatická myšlenka. Pro tyto myšlenky je typické, že probíhají paralelně se soustředěním se na vědomý obsah mysli, a i když si je jedinec v danou chvíli neuvědomuje, může k nim lehce obrátit pozornost. Jsou to myšlenky velmi konkrétní, ale zkratkovité, jejich intenzita, četnost a vliv se zhoršují tak, jak se zhoršuje psychický stav jedince (Pokorná, 2014). Fobický strach není podle Becka (2005) strachem z daného objektu (jedinec se nebojí samotného zkoušení před třídou), ale z představovaných následků v situaci, ve které daný objekt figuruje (určitě se mi budou klepat ruce, zčervenám jako rak, všichni uvidí, jak se potím). Beck rovněž používá ve vztahu k fobiím trefný výraz „reakce formou vnitřního dramatu“.

## **Kognitivně-behaviorální pohled**

Propojením behaviorálního a kognitivního modelu vznikl KBT model sociální fobie. Při opakovaném prožívání životních situací dochází k vytvoření charakteristických očekávání a postojů vůči sobě i okolí. Ty mohou vést k tomu, že se jedinec se sociální fobií cítí zvýšeně napjatý a nervózní, má tendenci se pozorovat a negativně hodnotit a ještě k tomu předpokládá, že je středem pozornosti všech ostatních a ti ho také negativně hodnotí. To ho logicky vede k tomu, že se takové společnosti vyhýbá, takže dochází k tomu, že nemá možnost rozvíjet své sociální dovednosti. Právě kombinace nedostatečných sociálních dovedností a masivní úzkosti vedou k tomu, že jedinec v daných situacích skutečně selhává a tím se posiluje jeho negativní přesvědčení a sebehodnocení (Praško et al., 1996 cit dle Praško, 2005).

### **1.4 Příznaky a průběh sociální fobie**

Přítomnost sociální fobie se u člověka projevuje různými příznaky, z nichž nejvýraznějším z nich je sociální úzkost. Většina lidí to vnímá jako obtěžující a omezující. Svazuje to jejich schopnosti účinně jednat a otevřeně a směle mluvit na veřejnosti sám za sebe. Tito lidé jsou nejistí a snaží se vyhýbat příliš sebejistým lidem, protože jistota druhých jim nahání strach – vždyť v jejich přítomnosti si obzvlášť uvědomují svou vlastní nejistotu (Praško, 2012).



Na úvod bychom si příznaky představili systematicky v následující tabulce:

Tab. 1 – Příznaky sociální fobie

<b>Příznaky sociální fobie</b>		
TĚLESNÉ	Bušení srdce, třes, pocení, "knedlík v krku", zrychlené dýchání, červenání se, svalové napětí nebo naopak ochablost, závratě, tlaky v oblasti žaludku, pocity na zvracení apod.	
CHOVÁNÍ	Vyhýbání se, mlčení, schovávání (za ruce před obličejem), tichý hlas, rychlá řeč, zadržávání, pobíhání, přešlapování, únik z místa	
SUBJEKTIVNÍ	Myšlenky	Vysmějí se mi!
		Ztrapním se!
		Co budu dělat?
		Co když mě nic nenapadne?
		To nevydržím!
		Rychle pryč!
	Emoční stavy	Strach, úzkost, hněv na sebe i druhé, stud, bezmoc apod.
	Vnitřní přesvědčení	Zranitelnost - Jsem vždy zranitelný v sociální situaci.
Stupňování - Budu se cítit hůř a hůř.		
Ztráta kontroly - Nedokážu vydržet příznaky.		
DŮSLEDKY	Vyhýbané a zabezpečovací chování	
	Úzkost z očekávání	
	Pokles sebedůvěry	

Praško, 2012, s. 29

Dle Rabocha et al. (2006) patří mezi typické situace vyvolávající úzkost např. být představen neznámé osobě, setkat se s autoritou, telefonovat, vyslovit svůj názor v malé skupině, být sledován při nějaké činnosti, jíst před lidmi, přednášet před skupinou lidí, mluvit na veřejnosti.

### 1.4.1 Tělesné příznaky

Tyto a další situace vyvolávají u jedince trpícího sociální fobií typickou tělesnou odezvu, jako je například třes rukou, zvýšené pocení, zrychlené bušení srdce, červenání se, svalové napětí nebo naopak ochablost, závratě, tlaky v oblasti žaludku, pocity na zvracení, nucení k močení či stolici, pocit „knedlíku v krku“ apod. K těmto tělesným příznakům dochází vlivem nervové činnosti, konkrétně funkcí vegetativního nervového systému. Ten řídí a reguluje tělesné změny v těle, které probíhají automaticky. Vegetativní nervový systém se skládá ze dvou složek, a to je sympatikus a parasympatikus. Ve stavu úzkosti svou hlavní úlohu přebírá sympatikus, který startuje stresovou reakci. Příznaky jsou rychlé bušení srdce, zrychlené dýchání, zvýšené svalové napětí atd. Sympatikus aktivuje všechny důležité funkce, které jsou zapotřebí k rychlé reakci ve stavu ohrožení. Naše myšlení se zaměří na rychlé řešení problému formou útoku nebo útěku. Jakmile takový stav pomine, svou úlohu přebírá parasympatikus, který vrací všechny tělesné funkce do normálu. Tato reakce „boj nebo útěk“ je velmi důležitá v situacích náhlého fyzického ohrožení. Stejně však reaguje naše tělo i v momentě, když na něco nepříjemného myslíme nebo když se nacházíme v těžké mezilidské situaci. Právě automatická stresová reakce organismu v těchto chvílích brání jasnému myšlení a přiměřenému reagování. Spíše než aby nám pomáhala, tak nás svazuje. A právě pokud jsme opakovaně vystavováni stresovým situacím, začne naše tělo reagovat přecitlivěle a výše zmíněné úzkostné tělesné reakce se mohou objevovat i v méně náročných situacích (Praško et al., 2008).

Lidé se sociální fobií mají tendenci se vyhýbat situacím, kterých se bojí. Rychle si však na to zvykají a vzniká bludný kruh: člověk cítí úzkost, a proto se raději vyhne určité situaci. Čím více se jí však vyhýbá, tím větší strach z ní má. To vede ke zvyšování nejistoty, ztrátě sebedůvěry, a následně ještě většímu strachu ze sociálních situací. Přirozeně pak dochází k poklesu sociálních dovedností, což se projevuje např. snahou minimalizovat riziko, že se pozornost druhých obrátí k nim, nenápadně se oblékají, nikdy nezačínají rozhovor, vyhýbají se očnímu kontaktu, na otázky odpovídají pouze stručně apod. (Praško, 2012).

## 1.4.2 Subjektivní příznaky – myšlenky

Myšlení u sociálního fobika sehrává důležitou roli. Člověk se sociální fobií se pohybuje v bludném kruhu. Už pouhé pomyšlení na určitou sociální situaci vyvolává stejné příznaky, jako reálná situace sama. Tyto myšlenky přicházejí člověku na mysl zcela automaticky a komentují události, které prožívá. Jsou přijímány bez ohledu na jejich pravdivost a dále nejsou logicky rozebírány. Schází vyvážení posilujícími či konstruktivními myšlenkami. Naopak, úzkostné automatické myšlenky se stále více řetězí a člověk je čím dál více vyděšen. I když jsou bezdůvodné a přehnané, člověk jim v danou chvíli plně věří a vůbec ho nenapadne o nich pochybovat. Nebezpečí úzkostných myšlenek spočívá v tom, že čím více jim člověk uvěří, tím více ho ovládnou. Přináší pocit, že vše je špatné a beznadějně a jedinec má chuť vše vzdát (Praško et. al., 2008).

Tab. 2 – Příklady automatických myšlenek u sociální fobie

<b>Příklady automatických myšlenek u sociální fobie</b>	
ÚZKOSTNÉ OTÁZKY	Co když se mi budou smát?
	Co když zčervenám?
MYŠLENKY PŘEVÍDAJÍCÍ ÚZKOST	Určitě si toho všimnou!
OBÁVANÁ KATASTROFICKÁ TVRZENÍ	Úplně se zemožním!
	Všichni to vidí – jsem strašný!
	To nevydržím!
MYŠLENKY NA ÚNIK	Nepůjdu tam, abych se neztrapnila.
	Musím rychle vypadnout!
SEBEZNEHODNOCENÍ	Chovám se jak debil!
	Jsem úplně trapná!
	To já nikdy nezvládnou!
VZTAHOVAČNÉ MYŠLENKY	Stále si mě prohlížejí.
	To mi dělají schválně!
	Dělají si ze mě srandu!
OBAVNÉ PŘEDSTAVY A VZPOMÍNKY	Koktám, nemůžu říct ani slovo, mám totální okno...
	Všichni se na mě dívají, jak se třesu...
	Říká mi, že jsem trapný, řekne to i ostatním...

## **Kognitivní omyly v myšlení**

Mluvíme-li o kognitivních omylech, máme na mysli automatické opakující se chyby v myšlení, úsudku nebo myšlenkovém hodnocení situací, např. vybíráním si jednoho detailu a ignorováním jiných důležitých věcí nebo nelogickým zpracováním vnímané události. Důsledkem kognitivních omylů je, že si postižený jedinec stále udržuje úzkostné stavy a negativní postoje k sobě.

Dle Praška (2012) mezi typické kognitivní omyly u jedinců trpících sociální fobií patří:

### **Přehánění a katastrofizování**

Jedná se o tendenci najít co nejhorší vysvětlení a vytváření katastrofického scénáře. Pohled na vlastní chybu, omyl, neúspěch či kritiku nabývá až groteskně gigantických rozměrů.

### **Nadměrné zevšeobecňování**

Pro úzkostné lidi to znamená, že i malá kritika jim říká, že totálně selhali nebo si jich druzí neváží. Odmítnutí jednoho jejich požadavku druhou osobou mohou chápat jako totální odmítnutí jejich osoby.

### **Diskvalifikace pozitivního**

Když lidé se sociální fobií prožívají úzkost, jsou natolik pod vlivem negativních automatických myšlenek, že si mnohdy ani nevšimnou pozitivních událostí. Mají schopnost proměnit neutrální a pozitivní jevy v negativní. Každý sebemenší úspěch je bagatelizován, každá příjemná zkušenost je zpochybněna, dotýčný se domnívá, že pravděpodobně vznikla dílem náhody, nebo pro ni najde negativní interpretaci. Diskvalifikace pozitivního je jednou z nejdestruktivnějších kognitivních dysfunkcí.

## **Selektivní abstrakce**

Je tendence vybírat z celku izolované údaje tak, aby jedinci potvrdili určité přesvědčení. Fakta, která svědčí proti tomu a jsou důležitá, bývají přesto ignorována. V praxi to skutečně vede k soustředění se na detail vytržený z celého kontextu a k opomíjení jiných i důležitější jevů. U lidí se sociální fobií to vede k trvalému soustředění své pozornosti na vyhledávání a sledování vlastních chyb, neúspěchů, odmítnutí nebo kritiky od druhých, což nadále vede k udržování jejich úzkosti.

## **Negativní věštby**

V důsledku toho, že jedinec trpící sociální fobií, předpokládá, že stejně všechno špatně dopadne, udržuje sám sebe ve stavu napětí a v pocitech bezmoci, beznaděje a v nechuti k jednání cokoliv udělat či změnit.

## **Personalizace**

Jak už z názvu lehce vyplývá, personalizace vede ke vztahování událostí k sobě i v případech, že k nám vztah nemají. Často k ní dochází v situacích, kdy automaticky na sebe člověk přebírá zodpovědnost a přehnanou vinu.

## **„Černé brýle“**

Jedná se o tendenci nahlížet na sebe sama skrz „černý filtr“, zatímco všechny ostatní lidi vidí „filtrem růžovým.“ Zkrátka všichni ostatní jsou silně chváleni a nadhodnoceni, zatímco jedinec trpící sociální fobií je podhodnocen a znevážen.

## **Značkování**

V kontextu sociální fobie znamená značkování přísnou redukcí rozmanitosti lidského života na jednu negativní značku, jako např. lenoch, blázen, hysterka. Je to krutá sebetyranie, která je silně iracionální. Velmi podobně to platí také pro situace. Snadno můžeme situaci označkovat „silnými výrazy“, jako hrozný, nemožný, strašný, a pak na nás působí nesrovnatelně emočně výrazněji, než kdybychom pouze řekli, že ona situace pro nás byla nepříjemná či namáhavá.

## **Čtení myšlenek**

Na základě toho, jak se někdo tváří, chová, co v danou chvíli dělá nebo dokonce nedělá, nabývá člověk se sociální fobií jasných negativních závěrů a dojmů.

## **Teror „bychů a musů „**

„Bychy a musy“ vyvolávají pocity tlaku, a tak se již předem jedinec začne cítit unavený. Tato snaha motivovat se k činnosti je naprosto neúčinná. Ba naopak, „bychy a musy“ vedou nejčastěji k odkládání činnosti a záhy se dostaví pocity viny z nesplněných „měl bych“.

## **Myšlení „všechno nebo nic“**

Je tendence posuzovat všechny skutečnosti pouze z hlediska dvou opačných pólů, jako naprosto pozitivní nebo naprosto negativní. Samozřejmě pak tento způsob vede k nadměrnému strachu z každé chyby či omylu, protože i malá chyba je vnímaná jako naprosté selhání. Je důležité si uvědomit, že absolutní věci neexistují.

## **Argumentace emocemi**

Emoce mají úžasnou funkci, a to výrazně ovlivnit, jak vnímáme věci kolem sebe a jaký jim přiřadíme význam. Argumentace emocemi či pocity je argumentace, kdy nebereme vůbec v potaz objektivní fakta, ale jsme o něčem přesvědčeni jen na základě toho, že to tak v danou chvíli cítíme. Jedná se o omyl, kdy citové vnímání stavíme jako důležitější než to, co ze situace logicky vyplývá a ukazuje se jako pravdivé. Samozřejmě v lidské mluvě to pak vypadá jako jasný závěr „Je to tak a tak“, nikoliv vyjádření „Já to tak cítím“.

### **1.4.3 Subjektivní příznaky – emoční stavy**

Emoce výrazně souvisejí s úzkostnými myšlenkami a není divu, že nejvíce obtížnou emocí v případě sociálních fobií je úzkost. Většina lidí cítí úzkost v řadě sociálních situací, je to běžné a je to v pořádku. Dokonce je to i někdy užitečné, protože člověk podává obvykle největší výkon, když cítí mírné napětí. Úzkost začíná být problémem ve chvílích, kdy se objevuje příliš často, je přehnaně silná, dlouho trvá a objevuje se v nevhodných situacích. U osob trpících sociální fobií se samozřejmě objevuje celá škála emocí, v sociálních situacích převažuje úzkost a strach, až záchvaty paniky, někdy vztek na okolí či vztek na sebe. Mimo sociální situace se objevuje úzkost z očekávání. Po vyhnutí se sociální situaci se mohou objevit pocity úlevy, na druhou stranu ale také pocity rezignace a deprese (Praško et al., 2008).

Je důležité upozornit na fakt, že u řady lidí vzniká sociální fobie v době puberty nebo dospívání. Někteří lidé trpící sociální fobií mají problémy s proječováním široké škály emocí, zahrnujících pocity blízkosti, dojetí, hněvu, rozmrzelosti, radosti, štěstí, smutku, žalu, důvěry, účasti, zájmu o druhé atd., a to v důsledku toho, že ačkoliv se je v tomto období běžně učí používat a projevovat, tak lidem se sociální fobií to úzkost a strach nedovolují (Praško, 2012).

## **1.5 Důsledky a komplikace sociální fobie**

Člověk trpící sociální fobií se velmi bojí společenského styku s jinými lidmi. Má obavu z jejich reakce, a proto se často brání zahájení jakéhokoliv kontaktu a raději se vyhýbá každodenním situacím, které vyžadují nějakou interakci či jiným společenským událostem (Wittchen et al., 1999). Vyhýbání se fobickým situacím způsobuje, že jedinci zůstávají nejraději doma, nechodí mezi lidi, odmítají pozvání na společenské události, nezdou si návštěvy atd. (Praško et al., 2008). Takové chování osob trpících sociální fobií vede k značnému omezení životního stylu a vznikají značné těžkosti spojené se

studiem, práci, rodinným životem (Praško et al., 1998), kdy lidé zůstávají častěji žít osaměle bez partnera a jejich častým problémem je oddělit se od rodičů a začít samostatný život. Velmi často se objevují studijní problémy, nikoliv s učením se dané látky, ale problémy spojené se strachem ze zkoušení, zejména před třídou, komisí atd. Z tohoto zjevného strachu studium ukončují předčasně, ačkoliv by pro něj měli všechny předpoklady. Podobně se problémy vyskytují i v práci, kde se lidé trpící sociální fobií vyhýbají kontaktu s kolegy, neformálním i formálním schůzím, odmítají vlastní povýšení, protože mají strach, že by jim to přineslo nutnost častějších kontaktů s druhými lidmi. Z těchto důvodů dosahují hůře placených míst, v práci zažívají nižší úspěšnost a celkově bývají častěji nezaměstnaní (Praško, 2012).

Situace tedy mohou být velmi specifické (např. společné stravování nebo mluvení na veřejnosti, setkání s neznámým člověkem, telefonování atd.) nebo difúzní (tj. zahrnující téměř veškeré sociální situace mimo rodinný kruh) (Praško et al., 2008). Sociální fobie může zůstat u blízkých přátel nebo rodinných příbuzných dlouho nepovšimnuta a nedochází k uvědomění si, že jedinec se sociální fobií je ve významné nouzi (Lipsitz a Schneier, 2000). Okolí pro sebe klasifikuje sociální fobii jako „nesmělost“, „plachost“ či „tvrdohlavost“. To může být posléze terčem neustálého povzbuzování, kárání, či posmívání, což ale postiženého akorát utvrzuje v tom, že v daných situacích selhává. Někdy blízcí lidé začnou postiženého svým způsobem „šetřit“, a to tím, že mu umožňují, aby se obávaným situacím vyhnul. To ovšem velmi posiluje jeho pohyb v bludném kruhu sociální úzkosti (Praško et al., 2007). Není-li porucha adekvátně léčena, vyřazuje postupně jedince z normálního života, a jak již bylo výše zmíněno, omezuje jeho schopnost se vzdělávat, být úspěšným v pracovní kariéře či navázat plnohodnotný partnerský vztah (Schneier et al., 1992 cit dle Praško et al., 1998).



## **1.5.1 Komorbidita**

Sociální fobie, stejně jako většina úzkostných poruch, obvykle koexistuje s jinými duševními poruchami. Za zvýšenou pozornost stojí z hlediska veřejného zdravotnictví fakt, že sociální fobie obvykle předchází vzniku jiné psychické poruchy (Lipsitz a Schneier, 2000). Jak uvádí Praško (2005), kolem 60 % klientů se sociální fobii splňuje kritéria pro minimálně jednu další poruchu. Několik klinických a epidemiologických studií prokázalo, že mezi poruchy, které se nejčastěji vyskytují se sociální fobii, patří další úzkostné poruchy, specifické fobie, poruchy nálad, obsedantně kompulzivní porucha, alkoholové a drogové závislosti (Wittchen et al., 1999).

### **Sociální fobie a závislost na alkoholu**

Velkým a bohužel čím dál častějším problémem je postupně vznikající závislost na alkoholu nebo drogách. Alkohol i jiné návykové látky mají krátkodobý efekt snížení napětí a úzkosti, a proto mohou pomáhat člověku, byť krátkodobě, cítit se uvolněněji a mít větší odvalu. Bohužel u úzkostných lidí vzniká v krátké době závislost a úzkost se bez alkoholu či jiných látek nebezpečně zvyšuje. Tak postupně vznikají psychické i tělesné projevy závislosti na alkoholu s nastupujícími vážnými zdravotními, ale i ekonomickými důsledky (Praško, 2012).

### **Sociální fobie a riziko deprese**

Sociální fobie je často komorbidní s depresivním onemocněním, téměř ve všech případech ho předchází, a to často mnoho let před nástupem deprese. Proto bychom měli sociální fobii vnímat jako významný činitel ve vzniku i průběhu poruch nálad. Právě v období dospívání a dospělosti je důležitým prediktorem následných depresivních poruch. Je jisté, že nemůžeme na sto procent tvrdit, že vždy předchází

depresivním epizodám, ale můžeme toto zjištění využít v rámci prevence. Nízké sebevědomí, sociální úzkosti a následná izolace, nedostatek přátel atd., to vše jsou významné rizikové faktory pro vznik deprese (Stein et al., 2001).

Z epidemiologických studií se dozvídáme, že deprese je přítomna u 62 % pacientů s úzkostnou poruchou (Wittchen, 2005 cit. dle Kosová, 2010). Tyto alarmující údaje by nás měly varovat před podceňováním léčby a prevence úzkostných poruch. Stále máme mnoho případů nerozpoznaných, neléčených či léčených neadekvátně. Na vině jsou četné komplikující faktory, vysoká komorbidita, nedostatek pozornosti a informací (Kosová, 2010).

### **Sociální fobie a sebevražedné tendence**

Několik studií zjistilo v případě sociální fobie zvýšenou míru sebevražedných myšlenek, stejně jako pokusů o sebevraždu. Nicméně zvýšená míra sebevražedných pokusů se týká především právě prokázané přítomnosti sociální fobie a vážné depresivní poruchy (Lipsitz a Schneier, 2000).

Z dalších psychických poruch se častěji objevuje panická porucha, agorafobie nebo generalizovaná úzkostná porucha. Přes tyto problémy řada lidí trpících sociální fobií vůbec nevyhledá odbornou pomoc.

## 2 LÉČBA SOCIÁLNÍ FOBIE

Dle Rabocha et al. (2006) se řada lidí trpících sociální fobií mylně domnívá, že znaky sociální fobie jsou součástí rysů jejich povahy a tudíž nemohou nic dělat. Mnoho postižených údajně o sociální fobii dříve neslyšelo a je proto vhodné věnovat dostatek času edukaci a vysvětlení, že dlouhodobý léčebný plán může přinést pomoc. Sociální fobie je dobře léčitelnou úzkostnou poruchou, přičemž vycházíme v zásadě ze dvou možností léčby, a to farmakoterapie, kde se setkáváme zejména s léčbou antidepresivy a psychoterapie, zejména tedy kognitivně – behaviorální terapie. Je tedy rozhodující, aby při zjištění sociální fobie byly zahájeny efektivní léčebné postupy bez jakéhokoliv odkladu.

Plán terapie se zpravidla „šije na míru“ klientovým potřebám. Faktory, které jsou při tom brány v úvahu, jsou závažnost sociální fobie, míra vyhybavého chování, rodinná i osobní anamnéza, předchozí léčba, ochota spolupracovat a přítomnost komorbidního onemocnění. Základním cílem léčby bývá snížení úzkosti při zvládání sociálních situací natolik, aby klienta porucha nadále neomezovala. Samozřejmě dalším důležitým cílem je předcházení relapsu a recidivy poruchy při léčbě. Mezi všeobecné léčebné cíle patří vytvoření terapeutického vztahu, edukace klienta popř. jeho blízkých osob, stanovení si přiměřených cílů, kontraktu o nich a způsobech, jakými budou naplňovány, zmírnění úzkosti, postupné odbourávání vyhybavého chování, systematické řešení životních problémů, rehabilitace, udržení dosaženého pokroku a předcházení relapsu (Praško, 2005).

Vzhledem k tomu, že epidemiologické studie ukazují, že sociální fobie je nejčastější úzkostnou poruchou a dokonce nejčastější psychiatrickou poruchou hned po depresivní poruše a závislostech na návykových látkách (Camart et al., 2006), je zcela zásadní, umět ji zavčas rozpoznat a vhodně ji léčit. Významnou roli zde hrají psychiatři, a to zejména v detekci onemocnění (Pélissolo et al., 2006).

## 2.1 Farmakoterapie

Praško (2005) uvádí, že pacienti se sociální fobií reagují na léčbu psychofarmaky velmi dobře. Z krátkodobého pohledu je léčba léky rychlejší než psychoterapeutická intervence, avšak výsledky dosažené psychoterapií bývají trvalejší (Blanco et al., 2002 cit. dle Praško, 2005).

Jednou ze skupin využívaných léků jsou anxiolytika z kategorie benzodiazepinů (např. Diazepam, Oxazepam, Neurol, Xanax, Lexaurin, Rivotril), která napomáhají k rychlému zmírnění úzkosti, psychického napětí, strachu, trémy atd. Ta jsou krátkodobě účinná, jejich dlouhodobý efekt je však problematický. Pacient pod vlivem jejich účinku není vystavován stresovým situacím, které by se měl naučit spíše sám zvládat. Navíc si na ně může vytvořit návyk (Vymětal et al., 2007).

Vhodnější jsou antidepresiva, především skupiny léků, jako jsou RIMA (Moclobemid), SSRI (Paroxetin, Fluoxetin, Citalopram, Sertralin, Fluvoxamin a Escitalopram), SNRI (Venlafaxin) či NDRI (Bupropion). Antidepresiva umožňují lepší přenos signálu v některých neurotransmitterových systémech mozku tím, že zvyšují dostupnost chemických přenašečů na nervových zakončeních. Jde zejména o systém serotoninový, noradrenalinový a dopaminový, který v úzkosti nefunguje dostatečně. První projevy účinku antidepresiv u sociální fobie se objevují přibližně po 8 – 12 týdnech podávání a pravidelného užívání léků. Je nežádoucí léčbu svévolně ukončovat předčasně, protože by mohlo dojít k rychlému návratu příznaků. Podle doporučení odborníků by mělo podávání antidepresiv trvat ještě nejméně po dobu 1 roku až 18 měsíců po odeznění příznaků sociální fobie, popř. individuálně, při závažnějším průběhu i déle. Velkou předností antidepresiv je, že na ně nevzniká závislost (Praško, 2012).

Z klinických studií se dozvídáme, že léčba úzkostných poruch je účinná jak z pohledu farmakoterapie, tak i psychoterapie. Podle některých výsledků je kombinace obou přístupů efektivnější než jednotlivé strategie. Pravděpodobně to bude důsledkem

kombinace interakcí psychologických a neurobiologických faktorů, které umožňují tyto účinky (Kosová, 2010).

## 2.2 Psychoterapie

Psychoterapie je oproti farmakoterapii časově náročnější, ale její výsledek bývá trvalejší. Pomáhá totiž hlouběji porozumět, co se s člověkem trpícím sociální fobií děje a pomáhá nalézt životní události, které s rozvojem poruchy souvisejí. Primárně učí, jak zacházet s příznaky a s problémy v životě postiženého a následně mu napomáhá v tréninku dovedností, které mu umožní předcházet novým problémům. Sekundárně se podílí na prevenci deprese, abusu alkoholu, benzodiazepinu nebo jiných návykových látek. Psychoterapie poskytuje bezpečný prostor, ve kterém úzkostný člověk může vyjádřit vše, co ho trápí. Terapeut postiženému pomáhá porozumět, jak souvisejí zážitky z minulosti se současnými vztahovými a životními problémy a s příznaky úzkosti. Společně potom hledají cesty, jak současné životní obtíže překonat. V terapii se vytváří bezpečný prostor, aby postižený znovu nabyl pocit bezpečí, samozřejmosti a přirozené kontroly nad svým životem (Praško, Prašková, s. 2-3, <http://uhsl.wz.cz/elearning/pstuzkostpor.pdf>).

Ačkoliv je z klinické praxe zřejmé, že v léčbě úzkostných poruch je mnoho psychoterapeutických technik účinných a nepostradatelných, dostatek literatury obsahující objektivní zpracování dat je k dispozici pouze u kognitivních a behaviorálních terapií. Ty jsou nejčastěji předmětem výzkumu a staly se nezbytnou součástí léčby úzkostných poruch (Kosová, 2005).

## 2.2.1 Kognitivně behaviorální terapie

U psychoterapie sociální fobie se setkáváme nejčastěji s literaturou a výzkumem zaměřeným na metody kognitivně-behaviorální terapie (dále KBT) a efektivitu jejich jednotlivých komponent. Jedním z důvodů je, že KBT je jedna z nejkratších forem terapií a pro výzkum tedy nejuchopitelnější. Zanedbatelný není ani fakt, že z hlediska financování veřejného zdravotnictví, je krátká kognitivně-behaviorální terapie středem zájmu (Pokorná, 2007).

KBT je založena na principech teorie učení – vychází z předpokladu, že pokud se člověk v průběhu svého života naučil být úzkostný, může se také naučit být úzkosti odolným. Pracuje se podle plánu, který je přizpůsoben individualitě každého klienta. Ten se učí dovednostem, jak zvládat své obavy, stresy, panické záchvaty, fobické vyhýbavé chování, jak zmírnit úzkost, naučit se dobře komunikovat a řešit své životní problémy efektivně. Častým problémem lidí se sociální fobií bývá, že jim v repertoáru chování chybí určité dovednosti, jako např. zvládat příznaky stresu (relaxací, kontrolovaným dýcháním), komunikační dovednosti (schopnost říci ne, snášet přirozeně kritiku, dovednost povzbudit druhé apod.), dovednost organizace času, řešení problémů systematicky, nikoliv metodou pokus-omyl atd. Právě s rozvojem těchto dovedností dochází u klientů ke zvýšení sebevědomí, důvěry ve vlastní schopnosti, což je velmi důležité a v KBT terapii nosné (Praško, Prašková, s. 5, <http://uhsl.wz.cz/elearning/pstuzkostpor.pdf>). Nejrozšířenější behaviorální technikou je systematická expozice situacím, které vyvolávají největší strach. V rámci kognitivní terapie je pomáháno jedincům identifikovat a opravit chybné kognice (např. že jsou neustále ostatními negativně hodnoceni), čímž se zredukuje strach a nabízí se realističtější pohled na své obavy (Kosová, 2005).

### 2.2.1.1 Návuk sociálních dovedností

Pro řadu lidí se sociální fobii je důležité naučit se sociálním dovednostem a asertivnímu chování. Nejdůležitější sociální dovednosti potřebné pro lidi trpící sociální fobii jsou dle Praška (2012):

- neverbální dovednosti,
- naslouchání partnerovi, empatická sdělení,
- zpětná vazba jak kladná, tak záporná,
- dávání a přijímání komplimentů,
- srozumitelné a neagresivní vyjadřování kladných i záporných pocitů,
- navazování, udržování a ukončování konverzace,
- asertivní souhlas i nesouhlas,
- vhodné vyjadřování i přijímání kritiky,
- reakce na odmítnutí
- požádání o laskavost atd.

Způsob, jakým volíme slova a tvoříme věty, ale také styl, jakým to sdělujeme, jak se u sdělení tváříme, gestikulujeme, jaký je postoj našeho těla, oční kontakt, vzdálenost mezi lidmi, jaký je tón našeho hlasu, citový projev, síla hlasu, plynulost a tempo, to vše ovlivňuje význam naší komunikace s druhými. Proto, je důležité se věnovat náviku jednotlivých sociálních situací s důrazem na jednotlivé složky komunikace, jak verbální, tak neverbální (Praško et al., 2008).

Jak uvádí ve svém příspěvku Goode (1998), podle doktora Zimbarda je sociální fobie na vzestupu. Částečně může za tento vzestup rozmach komunikace pomocí

moderních technologií (e-mail, sociální sítě, mobily atd.), samoobslužných pokladen, automatických benzinových stanic, bankomatů, videoher a dalších technických pokroků, které nahrazují lidské bytosti v běžných životních situacích. V důsledku toho se snižuje šance trénovat sociální dovednosti tváří v tvář. A pokud je v člověku jakýkoliv sklon k plachosti, je zde reálná šance jej zesílit.

### **2.2.1.2 Kognitivní terapie s expozicemi**

Nejúčinnější kombinací přístupů je kognitivní terapie a expoziční léčba. Člověk trpící sociální fobií se v rámci expozic učí obávaným sociálním situacím nevyhýbat a zároveň se snaží zmírnit svá iracionální přesvědčení a nadhodnocování situací. Kognitivní restrukturalizace umožňuje klientovi získat odstup a odvahu čelit obávaným situacím. Expozice mu pak umožňuje získat kontrolu nad situacemi, kterým se vyhýbá (Camart et al., 2006). Podstatná je kombinace obou procesů, ale je důležité zvolit správný čas. Pokud by se terapeut pustil do expozic předčasně, dokud si své sociální dovednosti klient ještě dostatečně neupevnil (například v rámci skupiny), vnesl by riziko, že klient určitou obávanou situaci nezvládne, a tím se prohloubí a upevní jeho negativní očekávání a sebepojetí (Praško, 2005). Autoři André a Légeron (1995) tvrdí, že řada expertů, co léčili sociální fobii, se shodují na tom, že aby byla terapie účinná, musí si klienti projít situacemi expozic. Již ze samotného názvu sociální fobie vyplývá, že se jedná o problém ve společnosti, a tudíž je dle jejich názorů nepřipustné, aby se problémy řešily pouze tím, že se o nich bude mluvit.

### **Expozice ve fantazii a virtuální realita**

Expozice ve fantazii může někdy předcházet expozici „in vivo“. Klient, se ve své fantazii připraví na situace, které ho čekají a přehraje si je v různých variantách. Vytváří si tzv. katastrofický scénář sociální situace. S terapeutem poté probírají



jednotlivé scény a pravděpodobnost jejich naplnění. Snahou u klienta je dosáhnout snížení úzkosti a zvýšení uvědomění si, že jeho představy jsou přehnané a jen málo ve skutečnosti reálné (Praško, 2005).

Zajímavou studii předkládají ve svém článku autoři Šmahaj a Procházka (2014), kteří představují expoziční terapii virtuální realitou (dále VRET – Virtual reality exposure therapy) u sociální fobie. Ta by měla v rámci kognitivně – behaviorálního přístupu vhodně doplňovat případnou nedostatečnou schopnost imaginace u klientů a expozici in vivo. Virtuální realita (VR) umožňuje simulaci reálných událostí a sociálních interakcí. Senzorické podněty přicházejí buď vizuální nebo auditivní formou, tj. prostřednictvím brýlí či virtuální přilby. Rozšířená forma VR stimuluje fyzikální prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje.

### **Expozice in vivo**

Další účinnou léčebnou metodou u KBT je expozice in vivo, tedy expozice životní situaci. Ta má být vždy stupňovitá, opakovaná a prodlužovaná. Komunikaci lze nacvičovat nejdříve nanečisto, poté již přímo. V rámci terapie to pak většinou vypadá tak, že klient dohodnuté situace realizuje mezi sezeními, výsledky si zaznamenává a své zkušenosti přináší ke konzultaci na další terapeutické setkání. Před ukončením terapie je třeba zdůraznit, že pokud mají být výsledky trvalé, je třeba, aby klient své nabyté sociální dovednosti v sociálních situacích i nadále pravidelně procvičoval a změnil svůj životní styl ve smyslu větší společenské aktivity (Praško, 2005).

#### **2.2.1.3 Práce se schémata**

Praško (2012) popisuje vnitřní schémata jako pravidla, podle kterých řídíme své každodenní činnosti a svá očekávání. Hlubší škodlivé postoje a předpoklady souvisejí s rozvojem úzkosti a často se vytváří v dětství. Tato schémata umožňují rychle se

orientovat v situaci. Většinou jsou proto důležitá a praktická, nicméně kromě funkčních předpokladů vzniká rovněž řada schémat nepravdivých (např. „kluci nebrečí“) a škodlivých – tzn., že fungování v určitých situacích vyloženě zhoršují (např. všechno musím dělat perfektně, jinak mě nikdo nebude mít rád). Protože základní předpoklady (postoje a schémata) nám pomáhají dávat smysl našemu světu už od dětství a pokládáme je za samozřejmá pravidla, nenapadá nás nad nimi více uvažovat či testovat jejich pravdivost. I v dospělosti se podle nich plně řídíme. Jsou souborem vnitřních „tichých“, absolutistických pravidel, podle nichž hodnotíme sebe, ostatní a svět celkově. Člověk si je bohužel sám neuvědomuje a většinou je poznává postupně, po zpracování celé řady situací. Jejich negativní charakteristiky spočívají zejména v přehnaných nárocích, které neodrážejí běžné lidské možnosti, další jejich nevýhodou je, že jsou rigidní a neměnná v různých situacích, nepřipouští možnost, že člověk se mění a situace se liší. Jejich překročení je nepřijatelné, jsou zcela nekonstruktivní a brání dosažení cíle. Chování, které poruší předpoklad, vede k velmi silným emočním reakcím, často k úzkosti, smutku či sebeobviňování, nikoliv jen k běžným pocitům lítosti.

Tvůrce kognitivní terapie A. Beck předkládá škodlivé předpoklady ve třech základních kategoriích, podle oblasti, které se týkají (Praško, 2012). Zaprvé oblasti výkonu, která se vyznačuje přehnanými nároky na sebe a vysokou potřebou úspěchu, za druhé oblasti přijetí, týkající se nadměrné potřeby být vážen, milován, chráněn a přijímán ostatními, a zatřetí oblasti moci/kontroly, která je typická pro svou nadměrnou potřebu mít události pod kontrolou. Identifikace škodlivých předpokladů je obtížnější než zachycení negativních automatických myšlenek. Nejedná se totiž o uvědomované myšlenkové pochody, ale o všeobecná pravidla. Když se to však klient naučí, sníží tím množství negativních myšlenek, které ho trápí během dne. Je důležité si vytvořit nové předpoklady, aby bylo možné zmírnit úzkost, a změnit chování v souladu s novým přesvědčením. Společně s identifikací škodlivých předpokladů je nutné si uvědomit, jaké výhody a nevýhody s sebou nesou.

## **2.2.2 Dynamická psychoterapie a psychoanalýza**

Psychoanalýza je založena na předpokladu, že aktuální vzorce chování a emoce člověka jsou ovlivňovány zkušenostmi z minulosti, nejvíce z raného období života daného jedince. Potlačená sexuální a agresivní přání způsobují úzkost. Jde o konflikt mezi pudovou částí osobnosti id a superegem. Id reprezentuje dítě v nás, superego reprezentuje rodiče v nás. Dítě touží po příjemných pocitech. Rodič v nás hlídá společenské normy a konvence. Zdravý člověk dokáže najít rovnováhu mezi tímto konfliktem a promění jej na tvořivou energii. Člověk trpící úzkostnou poruchou to však nedokáže, ocitá se v neustálém napětí, které pramení z našich vnitřních, nevyřešených a potlačených konfliktů a které se promění na zevní nepodstatné problémy. Psychodynamická psychoterapie a psychoanalýza nejsou zaměřeny na přímé snižování úzkosti, ale na vybudování osobnosti, která dokáže úzkost dobře snášet. Jde o vybudování sebevědomí, které pomůže jedince ochránit před úzkostí (Praško, Prašková, s. 3-4, <http://uhsl.wz.cz/elearning/pstuzkostpor.pdf>).

## **2.2.3 Skupinová psychoterapie**

Lidé trpící sociální fobií často skupinovou terapii zprvu odmítají. Pokud se jim však podaří tento způsob terapie přijmout a ve skupině se otevřít, je pro ně skupinová psychoterapie velmi prospěšná, a to jak v porozumění svým problémům, tak v nácviu nových sociálních dovedností, ke kterým ve skupině dochází (Praško, Prašková, s. 4, <http://uhsl.wz.cz/elearning/pstuzkostpor.pdf>). Jako výhodu uvádí Kraft (2011) u skupinové terapie především to, že se člověk naučí přijímat pomoc od druhých lidí. Ukázalo se, že klienti výrazně těžší z povzbuzování od svých kolegů v terapeutické skupině. Poukazuje na fakt, že ne vždy je skupinová terapie k dispozici a pokud není, je důležité, aby přesto zažívali lidé trpící sociální fobií pocit, že nejsou na své problémy sami.

Skupinová psychoterapie pomáhá svojí důvěrnou atmosférou ujasnit si vlastní situaci, porozumět způsobům, jakými se člověk vztahuje k druhým lidem, a uvědomit si formy chování, které u něho vedou ke stresu. Skupina je prostředí, které umožňuje jejím členům prožívat svoji individualitu a zažít u sebe změnu prostřednictvím reflexí ze strany skupiny. Základní myšlenka skupinové psychoterapie je postavená na autonomii člověka a zdroji jeho psychického a sociálního zrání, které jsou umocňovány kontaktem a komunikací s druhými lidmi, a dále na předpokladu, že vlastní pochopená zkušenost je stabilnější než zkušenost, kterou se nám někdo snaží předat zvenčí. Idea této metody vychází z domněnky, že problémy vznikly v malých přirozených skupinách, jako je rodina, školní třída nebo pracovní kolektivy, které mohou formovat, ale i deformovat lidskou psychiku nebo chování člověka. V terapeutické skupině je možné tyto problémy rozeznat a léčit. Člen skupiny se učí porozumět tomu, jak si vytváří svoje vztahy, a to na základě konfrontace s ostatními členy skupiny a na základě toho, jak sám skupinu vnímá. Získává postupně náhled, což znamená pochopení, čím jsou jeho vztahy podmíněny, odkud pochází jeho vztahové vzorce a jak se projevují v chování k druhým, případně jak je prožívají druzí. Úkolem člena pak není pouze pochopit svoje vztahy, ale najít jejich lepší polohu a změnit své chování, které z těchto vztahů vyplývá. Prostředí skupiny umožňuje cítit se postupně natolik bezpečně, že její členové mohou postupně opouštět své neadaptivní přesvědčení, postoje a chování a mohou je změnit či nahradit zdravějšími stanovisky. Nejdříve ve skupině, pak i mimo ni (Praško, Prašková, s. 4, <http://uhsl.wz.cz/elearning/pstuzkostpor.pdf>).

#### **2.2.4 Společné účinky všech psychoterapeutických směrů**

Důležitými faktory úspěšnosti, které jsou společné pro všechny psychoterapeutické směry, jsou podle Grawe (2004, cit. dle Stangier et al., 2010) kvalita vytvořeného vztahu mezi terapeutem a klientem (tzv. terapeutický vztah), aktivace motivačních dispozic, dovedností a zájmů klienta (tzv. aktivace zdrojů), okamžitá

zpětná vazba a získání bezprostřední zkušenosti v řešení problémů, které jsou modifikovány v terapii, zvýšení povědomí o příčinách a udržovacích mechanismech problémového chování a specifická, individuální podpora klienta při překonávání jeho obtíží. Tyto společné faktory hrají významnou roli ve prospěch psychoterapie pro klienta. Jako další významný prediktor úspěšného výsledku lze považovat pozitivní očekávání klienta.

### **2.2.5 Důvody nevyhledání léčby**

Jedním z obecných problémů léčby sociální fobie zůstává samotné vyhledání pomoci daným jedincem. Nejobtížnější je totiž začátek, a tedy motivace terapii podstoupit. Lidé často pomoc nevyhledají, protože se domnívají, že je jejich stav důsledkem povahového rysu, a navíc se obávají nálepky psychické poruchy (Raboch, 1996). Mezi další obvyklé důvody patří podle Praška et al. (2008) obava z rozhovoru s neznámými lidmi, přesvědčení, že neexistuje účinná pomoc, rozvoj zabezpečovacích a vyhýbavých strategií, které do určité míry umožňují úzkost neprožívat, avšak za cenu ochuzení života nebo také negativní postoj ke zdravotnickému personálu.

Vzhledem k tomu, že k rozvoji obtíží spojených se sociální fobií dochází v období dospívání, narážíme na problém mnoha dospívajících, kterým činí obrovskou potíže vyjádřit to, co je vlastně trápí. Sami v sobě tápají a většinu z nich přivádí do rozpaků, když jim někdo klade osobní otázky. Z těchto důvodů se často začínají léčit až v momentě, kdy je opravdu zle. Čím déle se však problémy přehlíží, tím obtížněji se léčí. Když se onemocnění zavčas odhalí a začne se vhodně terapeuticky léčit, mohou být dospívající ušetřeni několikaletého až celoživotního utrpení. Navíc se výrazně sníží pravděpodobnost jejich „samoléčby“ pomocí drog či alkoholu (Carr-Gregg, 2012).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 3 CÍLE PRÁCE

**Hlavním cílem** této diplomové práce je lépe pochopit, jaké je subjektivní prožívání osob trpících sociální fobií a jak této své zkušenosti rozumí.

**Dílčím cílem** je zjistit, jak vnímají proces terapie lidé, kteří trpěli/trpí sociální fobií.

**S ohledem na tento výzkumný cíl jsem si položila následující výzkumné otázky:**

- 1) Jaké významné okamžiky vedly ke vzniku sociální fobie?
- 2) Jak jste nadále prožíval/a Váš život a Vaše sociální vztahy?
- 3) Jaké formy pomoci jste vyhledal/a?
- 4) Jaká je Vaše zkušenost s terapií?

## **4 METODIKA**

Ke zpracování praktické části mé diplomové práce jsem využila kvalitativní výzkum, přesněji metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Tento kvalitativní přístup k datům je rozvíjen od 90. let minulého století Jonathanem A. Smithem. Původně byla IPA zaměřena na výzkum z oblasti psychologie zdraví, nyní je však také aplikovaná na různá témata z oblasti psychoterapie (Smith, 2011). Teoretická východiska metody IPA jsou zakotvena ve fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu (Koutná Kostínková a Čermák, 2013). Využila jsem výhod fenomenologického přístupu a prováděla detailní studium několika příběhů osob, které mají osobní zkušenost se sociální fobií. Snažila jsem se zachytit příběhy v jejich celistvosti. Mým záměrem bylo lépe pochopit, jaké je subjektivní prožívání osob trpících sociální fobií a jak samy této své zkušenosti rozumí. Výzkumník v perspektivě IPA fenomenologicky prozkoumává zkušenost z perspektivy konkrétního člověka a zároveň si je vědom toho, že v jeho porozumění hraje významnou roli výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a respondentem (Koutná Kostínková a Čermák, 2013). Osobním setkáním s respondenty mého výzkumu jsem byla obohacena o zkušenosti, které nelze vždy získat ze studia literatury.

Kvalitativní výzkum mi umožňoval flexibilitu během rozhovorů. Mohla jsem aktivně reagovat na nová témata, která respondenti do rozhovoru vnášeli a zaměřit se tak na aktuální problémy. Kvalitativní výzkum jsem si vybrala právě proto, že umožňuje celistvé nahlédnutí do problematiky.

### **4.1 Charakteristika výzkumného souboru**

K vytvoření výzkumného souboru byla použita metoda záměrného (úcelového) výběru, která patří mezi nejrozšířenější metody výběru v kvalitativním přístupu. Metoda

záměrného výběru je postup, kdy výzkumník cíleně vyhledává respondenty podle jejich určitých vlastností. Na základě těchto vlastností jsou stanovená kritéria, podle kterých jsou záměrně vyhledáváni pouze ti jedinci, kteří tyto kritéria splňují a zároveň jsou ochotni se výzkumu zúčastnit (Miovský, 2006).

Výzkumný soubor tvoří celkem čtyři respondenti starší osmnáct let, kteří mají diagnostikovanou sociální fobii a mají osobní zkušenost s psychoterapií a terapií obecně. To bylo kritériem ve výběru výzkumného souboru. Kontaktovala jsem spolek Sfinga, který se zaměřuje na pomoc lidem se sociální fobií a informovala jsem je o charakteru mého výzkumu. Setkala jsem se s kladnou odezvou a velkým zájmem. Soubor tvoří celkem tři muži a jedna žena. Průměrný věk respondentů je 30,5 let.

Domnívám se, že je soubor v rámci kvalitativní studie dostačující, chceme-li vystihnout v první řadě subjektivní zkušenost člověka trpícího sociální fobií. Podle Koutné Kostíkové a Čermáka (2013) je obvyklé, že IPA studie pracuje s nižším počtem respondentů právě vzhledem k fenomenologické povaze výzkumu. Preferuje se bohatost dat jednotlivých případů před jasně stanoveným počtem respondentů. Pro magisterské diplomové práce doporučují Smith, Flowers a Larkin (2009 cit dle Koutná Kostíková a Čermák, 2013) vzorek o 3 až 6 respondentech, který umožní detailní analýzu každého případu a zároveň poskytne prostor pro provedení mikroanalýzy podobností či rozdílů napříč případy. Po analýze těchto čtyřech příběhů se začaly objevovat jisté vzorce, které by se daly označit jako typické pro problematiku sociální fobie. Složitější analýza a zpracování většího souboru respondentů již nebylo možné, protože by to přesáhlo časové a obsahové možnosti této diplomové práce.

## **4.2 Použité techniky sběru dat**

Nejčastěji používanou technikou sběru dat je polostrukturovaný rozhovor. Je dostatečně flexibilní a dává respondentovi možnost volně mluvit o tématu, reflektovat svůj postoj k němu a rozvíjet o něm své myšlenky (Koutná Kostíková a Čermák,



2013). Technika polostrukturovaného rozhovoru neboli rozhovoru pomocí návodu spočívá ve stanovení si seznamu otázek nebo okruhů, které chceme v rámci rozhovoru zodpovědět.

Respondentům byly pokládány otázky, které vycházely z potřeb cílů výzkumu a vytvářely dostatečně velký prostor pro reakce respondentů. Okruhy otázek jsou následující:

- 1) Jaké významné okamžiky vedly ke vzniku sociální fobie?
- 2) Jak jste nadále prožíval/a Váš život a Vaše sociální vztahy?
- 3) Jaké formy pomoci jste vyhledal/a?
- 4) Jaká je Vaše zkušenost s terapií?

Respondenta považujeme za experta na zkoumaný fenomén. Proto bychom mu měli poskytnout dostatek volnosti, aby mohl popsat to, co mu připadá významné (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

Ferjenčík (2010) uvádí několik nevýhod a možností ovlivnění při získávání dat. Zprvce interaktivnost mezi výzkumníkem a respondenty během rozhovoru, neboť výzkumník svými aktivními vstupy ovlivňuje záměrně i nezáměrně množství a povahu informací, které respondenti sdělují. Další nevýhodou může být nemožnost adekvátně verbálně popsat vše, co respondent cítí. V neposlední řadě může problém nastat ze strany výzkumníka v interpretaci řečeného, kdy výzkumník porozumí výpovědi jinak, než bylo ze strany respondenta zamýšleno.

#### **4.2.1 Scénář rozhovoru**

Scénář rozhovoru vycházel ze zásad metodologie IPA. Na začátek byly zařazeny otázky, které otevírají téma zeširoka a ponechávají respondentovi dostatek možností uchopit jej ze své perspektivy, která je bohatá a jedinečná. Zároveň jsem si scénář okruhů a otázek ponechala jako jakési vodítko, abych v případě, že se respondent příliš

odkloní od tématu, mohla taktně zaměřit rozhovor zpět směrem k výzkumným cílům. Stejně tak je scénář dobrou oporou, pokud by rozhovor nesměřoval plynule kupředu.

Scénář rozhovoru vypadal následovně:

Úvodní představení výzkumu, informovaný souhlas a otevírací otázka:

**Mohl/a byste mi prosím popsat, jak vnímáte sociální fobii ve svém životě a co ve Vašem životě předcházelo vzniku problémů se sociální fobií?**

Po této otázce se všichni respondenti rozhovořili velmi zeširoka a detailně o svém životě se sociální fobií. Pro případ, že by tomu tak nebylo, jsem měla připraveny následující otázky, vyplývající z výzkumných okruhů.

**1) Jaké významné okamžiky vedly ke vzniku SF?**

- a. Kdy se u Vás poprvé objevily příznaky SF? Jaké to byly příznaky?
- b. Kdo/co si myslíte, že mělo na rozvoj SF největší vliv a proč? Můžete uvést, co se stalo? Myslíte, že jsou ještě další události, které měly vliv?

**2) Jak se nadále vyvíjel Váš život a Vaše sociální vztahy (fungování ve společnosti atd.)?**

- a. Jak vás to nadále ovlivnilo (společenské fungování, sociální dovednosti atd.)?
- b. Dokázal/a byste popsat své pocity a myšlenky, co jste měla, když Vám bylo opravdu úzko? Co Vás trápilo/vadilo na sobě, na druhých, na světě?
- c. Na jaké další oblasti vašeho života měla SF negativní dopad?
- d. Rozvinulo se u Vás nějaké další onemocnění? (deprese, alkoholismus atd.)

**3) Jaké formy pomoci jste vyhledal/a?**

- a. Jaké formy pomoci jste vyhledal/a?

#### **4) Jaká byla Vaše zkušenost s terapií?**

- a. Jakou terapii jste podstoupil/a (zda víte psychoterapeutický směr, skupinová, individuální)
- b. Co byste řekl/a, že se změnilo v rámci terapie?
- c. Co je pro Vás největším přínosem ve vaší terapii? Co pomáhá a co naopak ne?
- d. Můžete popsat pro Vás nejdůležitější situace v terapii?

#### **5) Závěr**

- a. Co byste dneska změnil/a, udělal/a jinak, kdybyste se mohl/a posunout o X let zpět? Co byste řekl/a tomu svému já před X lety?
- b. Jaké jsou vaše cíle do budoucna?
- c. Na čem Vám v životě hodně záleží, co je pro Vás důležité?
- d. Co byste poradil/a lidem, které trápí SF a zatím pomoc hledají?
- e. Je něco, na co jsem se nezeptala a co by mělo zaznít?

### **4.3 Realizace výzkumu**

Respondenti byli kontaktováni elektronickou poštou nebo telefonicky. Krátce byli informováni o časové a obsahové náročnosti výzkumu. Dle jejich časových i místních možností jsme si dojednávali schůzky, při nichž byly rozhovory realizovány. Před začátkem rozhovorů jsem respondenty obeznámila s vlastní motivací k uskutečnění tohoto výzkumu a s tím souvisejícími cíli a účelem. Dále jsme společně podepsali informovaný souhlas s anonymní publikací dat v rámci tohoto výzkumu a audio záznamem celého rozhovoru. Dále byli respondenti informováni, že mohou na jakoukoliv otázku neodpovídat nebo hovor přerušit či ukončit. Všechny hovory byly nahrávány a celková délka nahrávek je 10 hodin a 13 minut. Nahrávky byly následně několikrát poslechnuty a doslovně přepsány. Vynechány byly po domluvě s respondenty

jakékoliv možné identifikační údaje – jména, názvy měst a škol, zaměstnavatelé, lékaři a terapeuti.

Rozhovory se odehrávaly v Praze vždy v nějaké přívětivé kavárně či restauraci. Atmosféra setkání byla vždy příjemná a setkala jsem se s velmi vstřícným a otevřeným postojem respondentů. Každé setkání začínalo a končilo neformální a uvolňující konverzací. Myslím si, že rozhovory byly přínosné nejen pro mou práci, ale také pro mě samotnou.

## 4.4 Analýza dat

Analýza textu v přístupu IPA je vždy zároveň interpretací, z čehož vyplývá, že se nejedná o esenciální zachycení zkušenosti jedince, jak je tomu v tradiční fenomenologii, ale zkušenost je v rámci IPA „konstruována“ jako výsledek sdílení respondenta s výzkumníkem. Cílem primárně zůstává porozumění žité zkušenosti respondenta (Larkin, Watts a Clifton, 2006 cit dle Koutná Kostínková a Čermák, 2013). Avšak závěry vzešlé z IPA jsou vždy brány jako dočasné, což činí analýzu nutně subjektivní. Je nutné zdůraznit, že výzkumník tvoří interpretace s otazníkem a ponechává prostor pro další interpretační možnosti. Interpretace musí být zakotveny v datech prostřednictvím přímých citací respondentů (Pringle et al., 2011 cit. dle Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

Samotná analýza rozhovoru podle IPA je rozdělena do několika fází (Koutná Kostínková a Čermák, 2013):

1. V první fázi probíhá opakované pročitání přepsaného rozhovoru. Popř. si můžeme nahrávku rozhovoru znovu poslechnout. Jde o to, abychom se dostatečně naladili na respondenta a pokusili se dívat na svět jeho očima.
2. Následně si vytváříme poznámky všeho, co nás v rozhovoru zaujalo. Jedná se o naše nápady, asociace, interpretace, parafrázování apod., a to bez jakékoliv cenzury. Je důležité věnovat pozornost detailům. Tyto poznámky si

zaznamenáváme po stranách textu. Je možné nejprve při prvotním čtení textu podtrhávat to, co považujeme za významné, a až poté vytvářet vhodný popis.

3. V další fázi analýzy vytváříme výstižné názvy témat, které se postupně vynořují z našich poznámek. Zaznamenáváme je na druhý okraj. Jedná se o klíčová slova, která dokážou zachytit esenciální význam. Jsou na nepatrně vyšší úrovni abstrakce než naše původní poznámky, nadále však zůstávají zakotveny v textu. Mohou jimi být také citace a metafory respondentů.
4. Poté, co máme zformulovaná témata, pustíme se do vzájemného propojení. To, co bylo na počátku jedním celkem, se stalo v průběhu analýzy částmi, které se na jejím konci opět spojí v jeden celek. Z některých témat se stanou přirozeně nadřazená nebo hlavní témata, jiná témata se prolnou v jedno. Výsledkem této fáze může být seznam nadřazených témat, která zahrnují podtémata, která se okolo tématu hlavního shlukují podle interpretačního klíče. Stále musí být témata zakotvená v citovaném textu.
5. Poslední fází při zpracování jednoho případu je narativní zápis. Tento zápis shrnuje přítomné významy ve zkušenosti respondenta. Interpretujeme to, co jsme zjistili a ze zápisu by mělo být jasně zřetelné, co jsou interpretace naše a co je původní citace, která naši interpretaci dokládá.
6. Dále přistoupíme k analýze dalšího případu a opakujeme krok 1-4.
7. Na úplný závěr hledáme společné vzorce napříč všemi případy. V kontextu ostatních případů můžeme vidět, co jsme před tím přehlíželi, a některá témata tak bude nutné přejmenovat. Stává se, že se výzkumník vrátí k původnímu textu a tabulkám jednotlivých respondentů. Vidí, že nadřazená témata jsou různá, ale ukážou se mu společná podtémata a tato nová souvislost může dát nový smysl původním nadřazeným tématům.

Zásadním procesem v analytickém procesu IPA je interpretace. Obecně jdeme v interpretaci za hranice zjevného obsahu textu. Interpretace podle IPA je úzce zakotvena v textu a je nutné přiznat, že je to vždy výzkumník se svou životní zkušeností, kdo je jejím autorem. Není možné předpokládat, co z našeho

předporozumění problematice bude významné a dá se očekávat, že se naše prekoncepce mohou v průběhu analýzy měnit. Vzhledem k tomu, že dochází dynamickému procesu neustálých proměn, je na výzkumníka kladen důraz v jeho kritičnosti a disciplinovanosti (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

#### **4.4.1 Reflexe vlastních představ souvisejících s tématem výzkumu**

Jak uvádí Koutná Kostínková a Čermák (2013), je vhodné před samotnou analýzou provést reflexi výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu. Umožňuje to uvědomění si vlastní motivace pro práci s daným tématem, a také sebereflexi vlastních očekávání a předpokladů, které by mohli ovlivnit vlastní interpretace. Reflexe vlastní zkušenosti s tématem je nástrojem, který pomáhá uvědomit si vlastní interpretativní roli ve výzkumném procesu. Díky tomu jsme schopni efektivněji pracovat s daty a zajistit tak vyšší validitu naší analýzy.

Je důležité zmínit, že se osobně konfrontuji s problematikou sociální fobie již řadu let skrz osobu blízkou, která se pro mě stala hlavní motivací pro zpracování tohoto tématu.

Pro tuto práci byla zvolena metoda vnitřního dialogu, který je dále zpracovaný formou tématické analýzy.

Hlavní témata, která se při sebereflexi objevila, jsou následující:

- Na rozvoj sociální fobie bude mít vliv nějaká traumatická událost v dětství či dospívání.
- Lidé trpící sociální fobií budou mít nízké sebevědomí a budou žít ve velké vnitřní nesvobodě.
- Lidé se sociální fobii budou často prožívat depresivní epizody.
- U lidí se sociální fobií se bude častěji objevovat agrese a vztek namířené proti sobě i okolí.

- V terapii bude nejdůležitější to, že jsou lidé se sociální fobií někým bezpodmínečně přijati. Pokud tomu tak není, dojde k dalšímu zklamání.
- Ve skupinové terapii bude nejdůležitějším momentem to, že může dojít k navázání přátelství, sdílení a prozření, že v podobném problému nejsou lidé se sociální fobií sami.
- Terapeutická změna bude především o nalezení vnitřní svobody a zbavení se pout sociální fobie. Důležitými tématy bude téma odpuštění a přijetí sebe. To předpokládá nalezení a pochopení příčiny problémů.
- Problémem může být nedostatečné pochopení problematiky sociální fobie ze strany terapeutů nebo nekomplexní přístup.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Analýza rozhovoru A

Muž, 42 let, současné povolání si nepřeje uvést, délka rozhovoru 2:22:29, duben 2015

**Tabulka A1: Sebepojetí**

Téma	Citace + souřadnice
Změna	„Hlavně bych chtěl na začátku říct, že se to hodně změnilo, což je asi vidět.“ (1. 3)
Nalezení správné diagnózy	„komplexní posttraumatická stresová porucha je naprosto přesný vyjádření toho, jak vnímám svůj život, jak ty problémy vznikly“ (1. 23 - 25)
Sociální fobie jako příznak	„že to u mě byl příznak, že ten problém byl daleko širší... ale omezoval mě dost zásadně v běžném životě a pro ten jsem se rozhodl vyhledat léčbu“ (1. 9 - 11) „se to takhle všechno nakupilo a sociální fobie už byla jen jednou z mnoha problémů.“ (2. 6 -7)
Radost z úspěchu	„A teď jsem pyšnej na to, že to zvládám, protože pracuju, už rok jsem neměl virózu, dvacet let jsem měl těžkou alergii, už dva roky nemám žádnou.“ (14. 5 – 6)
Změna v prožívání	„relativně bezemočně o tom dokážu mluvit díky tomu, že je mi prostě líp, ale dřív, kdybych o tom mluvil, tak tady třeba brečím.“ (3. 15 -16) „když jsi v tom, a trpíš těmi následky, tak se bez agrese, vzteku nebo deprese mluvit nedá.“ (3. 19 - 20)

**Tabulka A2: Kořeny problémů**

Téma	Citace + souřadnice
------	---------------------



Trauma	„Jednoznačně chápu ten počátek v traumatu, který souvisí s mým otcem.“ (2. 8 – 9)
Negativismus otce	„kdyby si koupili rybičky a tatínek si sedl vedle akvária, tak oni odplavou na druhou stranu... z tatínka šla vždycky taková negativní energie... neustálý napětí a úzkost.“ (2. 12 – 14)
Rodová zátěž	„prababička se narodila posluhovače bohatého židovského obchodníka... žila jako tzv. bastard. Tam ta linie, vnímám, může začít.“ (2. 17 – 19)
Fyzické násilí	„Bylo tam násilí, bil matku... docela často.“ (3. 2 – 3) „a jak jsem byl sehnutý, tak mě silně kopl do zadku.“ (3. 6 – 7)
Ponižování	„věc, možná ze všeho nejhorší. On jak cítí tu úzkost... tak má tendenci, já tomu říkám – kopat do koulí. ...mi třeba řekl, když mi bylo 16 – „nejsi rovnoprávný obyvatel tohoto bytu“. Takový typy výroku, který člověka spolehlivě odrovnají.“ (5. 15 – 19)

**Tabulka A3: Důsledky v životě**

Téma	Citace + souřadnice
Analogie válečné posttrauma	„situace, která by se dala připodobnit nasazení dospělého člověka ve válce... akorát dospělý člověk zažije kratší úsek, je třeba více odolný... malé dítě je křehčí a prožívá to třeba 18 let, tak to může mít následky, jako když někdo přežije mučení.“ (2. 25 – 28)
Analogie robot	„vedlo k tomu, že jsem se postupně jakoby zrobotizoval. Něco jako když natáhneš prsty a dostaneš přes ně rákoskou, tak je stáhneš, a tak je to podobně i s emocemi. Pak nemůžeš těmi prsty šahat, ale zase je výhoda, že tě to nebolí.“ (3. 10 – 12) „Jak jsem byl zrobotizovaný, tak jsem neměl ani ty deprese.“ (7. 10)
Analogie černá ovce	„Že se mi často posmívali... byl jsem extrémně hubený, ...

třídy	<p>nohy nakřivo, takovou poruchu chůze, neuměl říkat ř a určitě jsem se choval jinak, než bylo asi běžný. ... nedostatek sebedůvěry... špatně se učil..." (4. 3 – 6)</p> <p>„Ale já jsem cítil takový neustálý odstup.“ (5. 2 – 3)</p> <p>„A cítil jsem se hodně osamělý“ (5.12)</p>
Bezmoc	<p>„si pamatuji přesně na první okamžik sociální fobie... jsem byl vyvolaný před třídu, měl jsem mít referát a zničehonic jsem nedokázal mluvit... strašně se mi rozbušilo srdce, celá situace byla neúnosná. No a teď jsem nevěděl, co se děje, co to je.“ (5. 7 -10)</p>
Posttrauma z otce	<p>„když mi bylo ještě špatně a viděl jsem ho někdy, jsem měl flashbacky. Já jsem ho jenom viděl a úplně se mi udělalo nevolno v podbříšku.“ (5. 20 – 22)</p>
Problémy	<p>„úzkost, psychosomatické problémy, který mě hodně omezovaly, nespavost, problémy v komunikaci...“ (1. 28 – 2. 1)</p> <p>„jsem nebyl schopný jí vůbec oslovit. ... Tím jsem v té pubertě hodně trpěl, strádal, že jsem sám a nemám tu přítelkyni... že jsem si říkal, to nejde, na to nemám.“ (6. 14 – 16)</p> <p>„že jsem byl často nemocný, znemožňovalo to, abych si našel práci.“ (2. 3 – 4)</p> <p>„problémy ve vztazích, nemohl jsem založit rodinu, protože jsem měl invalidní důchod.“ (2. 5 – 6)</p>
Náboženský blud	<p>„a já jsem cítil, že na mě mluví Bůh. ... zpětně hodnotím jako náboženský blud. Podle mě to byl satan.“ (7. 14 – 15)</p> <p>„A tehdy jsem prožíval takovou náboženskou perverzi. Ten pocit vlastní nedostačivosti, častý pocity viny, perfekcionismus, který se pak zvrátil v nenávist k sobě.“ (7. 26 – 28)</p> <p>„začal žít takový kvazi kontemplativní život, přerušil jsem styky se všemi přáteli... že bych neměl tolik mluvit s lidma, abych slyšel Boha. Úmyslně jsem se odsekl od těch málo přátel, co jsem měl.“ (8. 3 – 6)</p>

	„A během toho náboženského úletu jsem si zakázal sportovat. ...Ježíš nesportoval, v Bibli se nikde nepíše, že Ježíš jezdil na kole.“ (8. 26 – 28)
Hypománie	„začala u mě rozvíjet hypománie. A x let to šlo nahoru a dolů... pět měsíců deprese, poměrně těžký a dva měsíce jsem měl pocit, že vše funguje...“ (10. 23 – 25)

**Tabulka A4: Co pomohlo**

Téma	Citace + souřadnice
Sebekázeň	„důraz na to, že já si musím pomoci sám. Táta kladl důraz na výkon“ (3. 22) „Teď z toho čerpám, myslím, že mám dobrou sebekázeň a to je dobrá věc.“ (3. 24)
Bez otce	„A pak se táta pokusil o rozvod, když mi bylo 18... A odešel od rodiny... tehdy se můj stav dost zlepšil. Našel jsem si kamarády a i ta sociální fobie byla menší, takže jsem nakonec odmaturoval. (6. 2 – 5)
Au pair	„Tehdy se jezdilo do německých rodin. ... Tam jsem dělal dva roky au pair v dvou rodinách.“ (6. 19 – 20) „To bylo nejlepší období mého života.“ (6. 22)
Tlumočení	„když tlumočíš, tak nemluvíš sama za sebe. Jsi pravá huba toho člověka. ... musíš se pekelně soustředit, nemáš čas na to mít úzkost.“ (8. 9 -12)
Sport	„ještě na gymplu mi to tu sociální fobii vyrovnávalo. Jezdil jsem na kole... vyhrál přespolní běh. Pořád jsem sportoval. ... jsem měl nějaký napětí, úzkosti, ale neměl jsem deprese. Endorfiny.“ (8. 23 – 26)
Skupinová psychoterapie	„nastala taková postupná eroze té nenávisti k sobě. Pak se změnila ta nenávist jenom v to, že jsem se neměl rád. Jako když brousíš diamant.“ (9. 24 -25) „Ale když najednou vidíte, že tam deset lidí má stejný názor

	<p>jako ten doktor, tak to už vás víc nahlodá.“ (9. 27 -28)</p> <p>„To, že jsem byl s těmi lidmi a byl jsem konfrontovaný s tím svým postojem, tak jsem získával odvahu mít se rád.“</p> <p>(10. 1 -3)</p>
Edukace	<p>„Já když jsem se o tom dozvěděl, tak jsem o tom sháněl informace, četl jsem knížku pro pacienty a mně to pomohlo.“</p> <p>(11. 5 – 7)</p>
Léčba světlem	<p>„fototerapie...“ (12. 17)</p> <p>„a hned druhý den mi bylo líp. A začal jsem líp spát.“ (12. 20)</p> <p>„to začalo jít postupně nahoru“ (12. 22 – 23)</p> <p>„To světlo – nejen že to působí přes oči, serotonin do mozku, ale druhá strana mince, že to je symbol – světlo.“</p> <p>„Jak říká klasik – uprostřed zimy jsem v sobě pocítil věčné léto.“ (13. 19 – 20)</p>
Chůze	<p>„Začal jsem se víc hýbat, jak mám tu dobrou náladu...“</p> <p>(13. 21)</p> <p>„A po dvou letech jsem chodil 10 km denně. A cítil jsem, že ty endorfiny působí. Endorfin je endogenní morfin. Takže ten sport, ta chůze na mě začala mít antidepressivní účinek. A začal jsem víc pracovat ... mít menší deprese, líp jsem zvládal tu nespavost.“ (13. 24 -27)</p>
Meditace	<p>„věc, která mi dost možná zachránila život.“ (14. 11 – 12)</p> <p>„Jak se říká – no pain, no gain. ... největší zátěž, co jsem kdy zažil, to vzepětí vůle meditovat. ... Ono je to náročný i tělesně.“ (14. 23 -24)</p>
„Caro cardo salutis“	<p>„Tělo základ spásy.“ (14. 16)</p> <p>„No a proti tomu se ozvalo to tělo. Má svojí moudrost. A řeklo stop.“ (5. 24 – 25)</p>

**Tabulka A5: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo**

Téma	Citace + souřadnice
Hledat smysl v utrpení	<p>„spíš si myslím, že tou svou léčbou položila základy tomu, že se to pak ještě zhoršilo... propagovala tu logoterapii podle Frankla, že musím najít ten smysl v tom svém utrpení.“ (5. 27 – 29)</p> <p>„že ta neuróza dostala takový náboženský převlek.... Ona mě směřovala ke katolíkům, což si myslím, že bylo dost neprofesionální.“ (7. 23 – 25)</p>
Nerozpoznání hypománie	<p>„A to je trošku věc, co vyčítám tomu terapeutovi, že jsem k němu chodil několik let a on mi k tomu de facto nic neřekl.“ (10. 27 -28)</p> <p>„po pěti letech mi řekl, že jsou to hypománie.“ (11. 2)</p> <p>„Že až tak velký frajeři, co ze sebe dělají, nejsou.“ (11.3)</p> <p>„Já jsem zrovna končil v tom Esetu a terapeut mi říká, že to je skvělý, že jsem udělal velký pokroky. A já jsem mu říkal – já uvažuji o sebevraždě.“ (12. 12 -14)</p>
Nadměrné teoretizování	<p>„celkově hrozně málo edukace v tom stacionáři.“ (11. 9)</p> <p>„psychosomatický potíže, si vzpomínám, že brali hodně teoreticky. ... Bylo tam hodně interpretování, což se může občas strefit, ale k čemu to kurva je? Jak je to všechno zacyklený, tak jsem v tom byl nesvobodně, mělo to svojí dynamiku.“ (11. 10 -13)</p>
Vyhrožování	<p>„A ona říká – co byste řekl tomu, že bych řekla komisi na invalidní důchod, že nespolupracujete?“ (13. 2 - 3)</p>
Boj myšlenky s myšlenkou	<p>„v tom stacionáři, to jsou všechno takový intelektuální věci.“ (14. 13)</p> <p>„Jako bojovat myšlenkami proti jiné myšlence, tak se akorát dobře vydělávají peníze. Zase nemám rád ten odezdikezdizmus, to nechci, určitě to k něčemu je, když se má člověk s kým podělit, spouště lidem to zachrání život.“ (15. 18 – 20)</p>

Chyba v systému	„je nastavený tak, aby se vydělávaly peníze. ... Já jsem za psychoterapie zaplatil 150 tisíc korun, když to vezmu s dnešní inflací. Existuje spousta věcí, co můžeš dělat skoro zadarmo.“ (15. 4 -5)  „Vadí mi ten rozdíl mezi tím, jak se to profiluje a tím, jaké to je. Ten marketing.“ (13. 4 – 5)
-----------------	---

**Tabulka A6: Doporučení**

Téma	Citace + souřadnice
Dávat pozor	„Ať si dávají velkého majzla na odborníky.“ (15. 22)
Vzít do svých rukou	„Ať to vezmou do svých rukou a shánějí si informace.“ (15. 22 – 23)  „A pak ty věci prostě zkoušet. Neteoretizovat.“ (15. 24 – 25)  „A to je to. Musíš vstát a jít.“ (16. 2)

Respondent A přistupoval k rozhovoru s velikou otevřeností a nasazením. Ze svého života mi představil ty významné momenty, které sám uznal za vhodné a o kterých mohl relativně bez výraznějších emocí mluvit. Během rozhovoru se vyskytly chvíle, kdy se respondentovi zaleskly oči dojetím, či se na nějaký čas odmlčel. V rámci rozhovoru jsem nabyla dojmu, že respondent má veliký přehled, který je důsledkem dlouholeté zkušenosti boje s duševním onemocněním. Jak sám říká „S věkem přichází větší skepse. Ted' mám přehled, chodil jsem na jógu, znám faráře katolíky, evangelíky, psychiatry, psychoterapeuty a pro mě je to taková džungle. A když člověk má opravdu problém, tak je hrozně těžký se v tom orientovat, když nemá ten přehled.“ (11. 21 – 24)

Sociální fobii vnímá respondent jako jeden z mnoha problémů. Jako důsledek neutěšené situace v rodině, kdy od malička byl vystavován velkému napětí a stresu v rodině. Pro vyjádření svých pocitů často používá připodobnění. Myslím, že on sám lépe chápe svou situaci ve světle těchto přirovnání. O své situaci dokáže takto otevřeně

mluvit právě proto, že se cítí dobře a již získal potřebný náhled a porozumění svému životu. „*Mně je to úplně jasný, ale až posledních pár let.*“ (2. 22 - 23)

Ústředním tématem, které stojí za vznikem psychických a posléze somatických problémů, je vztah s otcem. Ten v průběhu celého života útočil na psychickou i tělesnou integritu respondenta a spolehlivě se zasloužil za vznik traumatu. Jelikož se vše odehrávalo v dětství a dospívání, problémy měly šanci hlouběji zakořenit a celkově se zacyklit. Důsledky jsou potom zřejmé ve všech oblastech osobního a společenského života.

Druhým hlavním tématem je boj respondenta se svými problémy, ať už domnělými – bludnými, či skutečnými. Respondent předkládá pestrou paletu forem pomoci, které vyhledal od psychologického poradenství po zdravé stravování. Nezdržuje se kritiky tam, kde je na místě a kde uznává za důležité, aby byla vyřčena. Jako jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů zde vystupuje pochopení geneze svých problémů a správná diagnóza. Potřeba věci nazvat pravými jmény. Velký důraz potom klade na „svépomoc“, respektive na vyhledávání zdrojů pomoci svých sil. Psychoterapie v jeho příběhu hraje roli především ve sdílení a reflexi vlastních postojů. Jedině tak, je možné nefunkční postoje proměnit, když jim je nastaveno pravdivé zrcadlo. To, že respondent posléze objevil pro sebe zdroje energie a radosti, je dle mého názoru plodem úsilí o přijetí sám sebe – „*Potřeboval jsem odvahu stát si za sebou.*“ (10. 3). Přirozeně tak, jak se respondent začal akceptovat a mít se rád, tak začal pro sebe hledat věci, které mu dělají dobře a nejsou pro něj nadále destruktivní, jako tomu bylo např. v období „*náboženské perverze.*“ (7. 27) Víra dle mého názoru zaujímá v respondentově životě nadále svou významnou roli, avšak ve své uzdravené podobě. Emočně silné bylo pro respondenta právě ono evangelium, které zvolil na závěr našeho rozhovoru k tomu, aby vysvětlil, co vnímá jako důležité pro lidi se sociální fobií: „*A Ježíš mu říká, vstaň, vezmi svoje lože a jdi. A to je to. Musíš vstát a jít.*“ (16. 1 - 2)

## 5.2 Analýza rozhovoru B

Muž, 26 let, současné povolání recepční v hotelu, délka rozhovoru 2:00:00, duben 2015

Tabulka B1: Sebepojetí

Téma	Citace + souřadnice
Důvěra v lidi	„většinou lidí důvěřuju...“ (1. 18)
Víra v budoucnost	„Vždycky jsem měl takovou nějakou naději. Nikdy jsem to nebral jako stav, který by měl trvat celý život. Měl jsem vždycky pozitivní víru v budoucnost...“ (22. 9 -11)
Funkční vztahy	„Teď už to tak nějak umím víc, udržovat ty vztahy s více lidmi...“ (7. 2 – 3) „jsem takový, jaký jsem, a lidi se mnou chtějí trávit čas.“ (14. 13)
Komunikace	„naučil jsem se víc mluvit s lidmi...“ (12. 25)
Péče o sebe	„už nepotřebuju pít kvůli tomu, abych se uvolnil. Teď už si nechci tak huntovat zdraví. Dřív jsem se třeba i dost přejídal a to už taky nedělám. Teď už o sebe víc dbám.“ (15. 18 – 20)
Přijímání reality	„Mně hodně pomáhá přijímat realitu takovou, jaká je, a úplně se oprostit od těch představ...“ (20. 28 – 29) „vím, co mě baví, tak to dělat, ale nedělat plány. (21. 1 – 2)
Výzva přijata	„hodně důležitý je pro mě, využívat tu příležitost, co mám, abych pak na konci života si nemusel říkat: „Proč si, ty vole, tehdy neudělal tohle a tohle! Vždyť jsi měl šanci.“ Věci, že kterých mám strach, tak do nich jít.“ (21. 23 – 25)



**Tabulka B2: Kořeny problémů**

Téma	Citace + souřadnice
Souběh okolností	„se často prostě nedá určit ta hlavní příčina, ale že je to prostě sběh okolností dohromady a myslím, že to tak bylo u mě.“ (1. 12 -13)
Porod	„důležitý vliv mohl mít porod.“ (1. 4) „že jsem teda měl složitěj porod, dlouhej, že to trvalo dvanáct hodin a hrozilo, že se udusím.“ (1. 9 -10)
Dědičnost	„měl táta velkou část života problém se sociální fobií.“ (2. 1 – 2)
Otec a velké nároky	„táta chtěl, abychom byli odolní a hodně nás nutil do sportu.“ (2. 8 – 9) „silnej perfekcionista... málo kdy byl s něčím spokojenej“ (2. 14 – 15) „od táty tam byl takovej nátlak.“ (2. 17)
Pocity křivdy	„My jsme teda museli klečet nebo i vařečkou nás někdy vzali. To si myslím, že nějaký vliv mělo.“ (3. 14 - 15) „že za to můžeme oba. Takže v tom jsem se cítil ukřivděně, protože jsem to vnímal, že já nic nedělám.“ (3. 18 – 19) „ten vztek nějak nemohl proudit ven, že nebyl akceptovanej.“ (3. 24 – 25) „v nějakých dvanácti letech, tak půlku prázdnin jsem strávil tím, že jsem byl u míchačky a házel jsem tam písek.“ (4. 13 – 14)
Stěhování	„jsem měl všechny ty kamarády v tom městě a nechtěl jsem vůbec nikam na vesnici.“ (4. 4) „najednou jsem byl odtrženej od těch kamarádů“ (4. 27) „byl jsem sám. Teda s bráchou a s našima a se psem. Tak aspoň ten pes byl taková velká opora.“ (5. 5 - 6)
Citové a komunikační tabu v rodině	„Rodiče byli hodní a měli nás rádi, ale oni třeba neuměli nikdy moc vyjadřovat nějaký emoce. Nikdy jsme se ani neobjímali. A víc o těch věcech nemluvili.... Kdybych třeba

	<p>cítil nějakou větší emoční podporu... ale to jsem necítil. A i když se člověku něco povedlo..., tak se to bralo jako samozřejmost. ... chybělo tam nějaký to potvrzování.“</p> <p>(6. 3 -10)</p>
--	---

**Tabulka B3: Důsledky v životě**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Problémy s kamarády	<p>„a tak mě začali vyčleňovat. A já jsem byl takovej tišší, a tak mě začali dělat různé naschvály a různě se posmívat a dávali mi najevo, že pro ně nejsem právoplatnej člen kolektivu.“</p> <p>(5. 9 -11)</p>
Úzkost na základní škole	<p>„najednou začal cítit, že se necítím dobře.“ (5. 16)</p> <p>„cítil, že mi dochází hlas...“ (5. 18)</p> <p>„teď tam na mě všichni koukali a právě jsem necítil od nich to přijetí... začaly i ty fyzický projevy úzkosti... třást ruce, začal jsem se potit a srdce mi bušilo.“ (5. 21 – 23)</p>
Stud	<p>„jsem se to styděl říct našim...to je nejhorší, že to malý dítě si to neumí vysvětlit a samo si připadá, jakože ono je to špatný... to nechce rodičům přiznat.“ (5. 25 – 28)</p>
Problémy na střední škole	<p>„styděl jsem se a měl jsem problémy navázat kontakty.“</p> <p>(6. 28 – 29)</p> <p>„blbě načatej z té základky... bylo blbý se nějak projevovat před tou třídou. Prezentace, referáty jsem fakt nenáviděl.“</p> <p>(7. 5 – 6)</p> <p>„Bál jsem se, že se tam úplně zhrouťm.“ (7. 11)</p> <p>„obecně jsem v té třídě záviděl těm, co se dokážou bavit s každým.“ (7.2)</p> <p>„období, kdy se chodí ven a první vztahy vznikají... to jsem hodně řešil alkoholem.“ (8. 24 – 25)</p> <p>„jsem chtěl někam chodit, ale hrozně jsem se bál někam chodit a ještě se tam uvolnit před těmi lidmi, tak ten alkohol</p>

	byl v tomhle dobrý prostředek.“ (9. 2 -3)
Vztahy s holkami	„jsem se strašně styděl holek.“ (9. 5) „Fakt to člověka dost omezuje, když má nějaký sociální problémy... u holek se na to kouká jinak, skoro všechny holky ze Sfingy mají přítele, ale téměř žádný kluk ze Sfingy nemá přítelkyni.“ (13. 30 – 14. 1)
„A bylo období, kdy sis nevážil sám sebe?“ (15. 26)	„No většinu života. Aspoň do té dospělosti.“ (15. 28)

**Tabulka B4: Co pomohlo**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Babička	„byla hrozně hodná a kompenzovala vždycky to, co člověk zažíval jinde, jako ty špatný věci.“ (6. 16 - 18) „Tak to byla vždycky taková oáza.“ (6. 20)
Jít s pravdou ven	„mě napadlo to říct tátovi.“ (7. 12) „nebyl jsem schopnej mu to říct verbálně... Napsal jsem dopis, kde jsem popsal, co mám za problémy...“ (7. 15 - 16) „to bylo poprvé, co mi řekl, že on měl ty samý problémy.“ (7. 18)
Vnitřní motivace hledat pomoc	„Řekl jsem si, že chci víc řešit tu sociální fobii.“ (9. 15 – 16) „na konci střední mě napadlo, že bych podstoupil nějaký léčebný program, dlouhodobý...“ (9. 29 -30) „jsem chtěl, abych tam mohl spát, chtěl jsem do toho jít naplno.“ (10. 7 - 8) „Hned po tom, co jsem přišel do Prahy, jsem hledal terapii.“ (16. 22)
Fórum sociální fobie	„začal jsem tam taky přispívat a sledovat témata...“ (9. 17)
Spřízněná duše - sdílení	„jsme měli to společný téma – sociální fobii, což já jsem předtím o tom s nikým nemluvil. Pro mě to bylo strašně osvěžující, že se o tom dá s někým vůbec mluvit.“ (9. 20 – 22)

	<p>„byli jsme spolu kupovat Praška.“ (9. 27)</p> <p>„byly dvě hodiny v noci a ještě pořád jsme si o tom povídali, tak to bylo fakt super.“ (9. 28 – 29)</p>
Léčebný pobyt	<p>„mě zaujal právě KBT program. Bylo to na otevřeném oddělení psychiatrický léčebny...“ (10. 2 – 3)</p> <p>„nejvíc probouzející zážitek. Strašně rád na to zpětně vzpomínám. ... mohl mluvit o všem.“ (10. 11 – 13)</p> <p>„Byl tam dobrý psycholog, který si mě vzal několikrát individuálně.“ (10. 22 -23)</p> <p>„pocítil jsem naději, za ten měsíc jsem se dost zlepšil, to jsem vnímal. A cítil jsem, že se s tím dá něco dělat a pracovat na tom.“ (11. 10 – 12)</p>
Antidepresiva	<p>„před koncem střední školy, jsem začal brát antidepresiva.“ (10. 4 – 5)</p> <p>„Už teď bych to zvládal bez toho, ale teď toho mám tolik a toho stresu taky docela dost, že to nechci riskovat.“ (15. 2 – 3)</p>
Přestěhování do Prahy	<p>„větší anonymita, není tady tolik vidět.“ (11. 20)</p> <p>„tady jsou lidi, se kterými jsem našel nějaký porozumění, dokážu se s nimi dobře bavit.“ (11. 22 – 23)</p> <p>„mohl být takový nový začátek. Odtrhl bych se od těch všech lidí co znám.“ (11. 20 – 21)</p>
Stát na vlastních nohách	<p>„A vůbec ten pocit, že člověk je sám za sebe zodpovědný, že si na sebe vydělá, to prospěje sebevědomí.“ (12. 26 -27)</p>
Založení Sfinga o.s.	<p>„začali scházet s těmi lidmi z fóra... v hospodách, různé výlety... jsme si říkali, že by bylo dobrý na tom víc formálně pracovat.“ (12. 30 – 13. 2)</p> <p>„zkoušení prezentačních dovedností.“ (13. 6 - 7)</p> <p>„Začalo to dobře fungovat.“ (13. 9)</p> <p>„Takže to nás pozitivně motivovalo... pak se založila Sfinga.“ (13. 11 -12)</p> <p>„tady v České republice není žádný sdružení, které se tím tématem zabývá, a že je to škoda.“ (13. 18 - 19)</p>

	<p>„co mi hodně pomohlo, že jsem našel kamarády, s kterými se vídám pořád, a že je pro mě samozřejmý, že mě někdo akceptuje a že se před někým nemusím přetvařovat nebo nějak vetřít do přízně, což jsem předtím dělal, a byl jsem proti sobě.“ (14. 9 -12)</p>
Besedy na školách	<p>„dobrá zkušenost, si zkusit něco organizovat.“ (14. 18 - 19)  „když člověk něco vede, tak za to má plnou zodpovědnost a je to důležitější úloha...“ (14. 23 – 24)</p>
Hypnóza	<p>„do jisté míry to fungovalo.“ (16. 30)</p>
<p>KBT terapie individuální</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otevření se</li> <li>- katarze</li> </ul>	<p>„protože jsem četl toho Praška a říkal jsem si, že to bude nejlepší.“ (16. 23)  „Bylo to KBT, ale bylo to zároveň dost povídací.“  „já jsem tam dost otevřel, co se kdy dělo, a už jsem se tam plně svěřoval.“ (16. 25 -26)  „A tam se mi přihodila taková nejzajímavější věc... prožil takovou katarzní situaci, takovou oblevu. Hrozně moc věcí se mi dostalo z podvědomí do vědomí... fakt hodně silný... jsem cítil, jak se ve mně něco uvolnilo a najednou jsem si připadal, že můžu dýchat tak dvakrát víc než předtím... cítil jsem takový teplo na hrudi, ale to dlouho nevydrželo... A od té doby jsem začal cítit, že něco prorazilo ven, ale ještě to nebylo dost silný na to, aby to tam zůstalo.... A teď už je to téměř pryč, už se cítím, že se dostávám k tomu, jako bych dýchal dvakrát tak volně jako předtím.... Bylo to takový léčivý a započalo to nějaký proces, jako že jsem měl v tom těle uloženo hodně zadržovaných emocí... A pak to šlo postupně ven.“ (17. 12 - 30)</p>
Přijetí pravého já	<p>„Uvědomil jsem si, že jsem tady já a že je tady ta představa, jaký bych měl být já. Jako ta ideální. Uvědomil jsem si víc sebe a to, jak nereálný jsou ty požadavky, který bych od sebe chtěl. Cítil jsem se sebou soucit. Od té doby se snažím se přijímat takový, jaký jsem a odsouvat od sebe ty představy, který se postupně nahromadily během dětství. Takže to bylo</p>

	hodně silný.“ (18. 3 – 7)
Gestalt terapie - porozumění - akceptace	„Pak jsem si říkal, že bych mohl vyzkoušet nějakého chlapa.“ (18. 9) „hrál roli toho táty a napravoval to, co můj táta nepřijímal. ... plnej porozumění. ... člověk tak nějak znovu odehrál ty situace, ale v takový podobě, kdy je to pro člověka snesitelnější.“ (18. 11 – 13) „Myslím si, že to člověk potřebuje zažít, slyšet to od toho druhého.“ (18. 20 – 21) „Prožitek je fakt důležitý.“ (18. 23) „říkal, že vítáno je cokoliv. Opravdu, cokoliv jsem řekl, tak on nikdy neodsuzoval, neposuzoval, vždycky jsme to probrali se zájmem.“ (18. 28 – 29)
Psychoanalytická terapie – individuální - náhled - edukace	„Ta mě směřovala zase hodně k realitě, že jsem díky tomu povídání s ní pochopil, proč jsou věci tak, jak jsou. Dokázala mi propojit nějaký ty rodinný vztahy, co způsobuje, že se teď chovám tak, jak se chovám, kde je ta příčina v mé minulosti a ve vztazích.“ (19. 9 – 12)
Psychoanalytická terapie – skupinová - empatie - zájem	„ten první rok... jsem téměř nic neřekl...v těch devatenácti... to bylo ještě o dost palčivější, to prožívání.“ (20. 1 – 2) „Ale pak jsem se tam trochu rozmluvil a byla to velká zkušenost.“ (20. 3 – 4) „Hlavně ta psychoterapeutka byla taky absolutně neposuzující cokoliv, vždycky jí všechno zajímalo do podrobností a byla hodně empatická.“ (20. 5 – 6)

**Tabulka B5: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo**

Téma	Citace + souřadnice
Polopravda v poradně	„V poradně bylo blbý, že jsem se styděl mluvit o tom, kdy to začalo na té základní škole. Tam byla trochu šikana, za to jsem se pořád hrozně styděl a to jsem neříkal. Takže to

	nejdůležitější jsem neřikal, s tím se nepracovalo, což nemohlo mít takový efekt.“ (8. 2 -5)
Učitelé	„Oni nejsou absolutně minimálně psychologicky proškolení...“ (8. 11) „se tak předtím na mě před celou třídou podívala a říkala: „Neboj se, ty to číst nemusíš.“... No, hrozný, prostě šílený.“ (8. 14 – 15)

**Tabulka B6: Doporučení**

<b>Téma</b>	<b>Cítace + souřadnice</b>
Neodkládat	„začal bych co nejdřív něco dělat, jako to řešit, protože čím dýl se to nechá, tím je to těžší, a je to zbytečná ztráta času.“ (21. 11 – 12) „Ale nečekat, že to hned bude lepší, chce to vytrvat.“ (21. 16 – 17)
Pozor na únikové varianty	„když se člověku tolik nedaří a nemá dost těch přátel, tak čím dál tím víc sklouzává k těm únikovým variantám...čím víc si člověk myslí, že ten jeho život je miň naplněný, což platí o hodně lidech, co mají sociální úzkost, tak tím víc to pak svádí k těmhle únikovým prostředkům.“ (22. 1 - 5)

U respondenta B vystupuje do popředí velmi silné téma hledání pomoci a důvěry v to, že pomoc je možná. Ačkoliv se během dětství setkal s různými příkořími, které se pak promítly do vnímání sebe sama a ztíženého fungování v kolektivu spolužáků a kamarádů, zdá se, že nikdy neztratil víru v dobrý svět. V určitý čas vyhledal pomoc tam, kde bychom to možná nejméně čekali. Svěřil se právě otci, který představoval v dětství tu autoritu, která vyžaduje velké výsledky – ve sportu, práci, škole atd. Nyní se setkáváme s velkým pochopením otcových pohnutek, což se můžeme domnívat, je výsledek terapeutického procesu a získání náhledu na motivy lidského chování: „*Ale*

*ono se nedá říct, že táta byl zlej, to ne, ale spíš dělal to, na co byl zvyklý z té jeho rodiny. Jeho rodiče na něho taky byli nároční... prostě to dělal, že to viděl správně.“ (3. 1 - 6) Respondent disponuje velkou dávkou empatie a pochopení, jak pro problémy druhých, tak nyní i pro problémy své. Dalo by se říct, že díky mnoha terapiím, které respondent se zájmem vyhledával, se podařilo odkrýt několik vnitřních zranění. Část zranění byla již uzdravena, a u části z nich stále ještě probíhá proces uzdravování. Důležitými momenty v terapiích bylo sdílení, naslouchání, setkání se s porozuměním, úplnou akceptací, určitá edukace o příčinách a důsledcích lidského chování, odžití si potlačených emocí a nalezení cesty sama k sobě a vnitřní svobodě. Respondent uvádí jako jeden z nejsilnějších momentů terapie katarzní uvolnění emocí, které proběhlo v momentě, kdy „si uvědomil, že jsem tady já a že je tady představa, jaký bych měl být já. ... jak nereálný jsou ty požadavky, který bych od sebe chtěl. A cítil jsem se sebou soucit.“ (18. 3 – 5) Domnívám se, že cítit soucit sami se sebou jsme schopni až v momentě, kdy jsme ochotni se mít rádi, přijmout sami sebe. A že toto byl ten důležitý moment zlomu, kdy respondent si přestal nevážit sám sebe, protože zjistil, že to vychází z nereálných představ o sobě. Uvědomil si tu neupřímnost a tvrdost vůči své osobě, ve které žil. Myslím si, že taková situace může během terapie nastat v momentě, kdy se klient cítí v pravdě plně akceptován terapeutem takový, jaký je. „Mně hodně pomáhá přijímat realitu takovou, jaká je, a úplně se oprostít od těch představ.“ (20. 28 - 29)*

Zajímavým všeobecným postřehem je fakt, že sociální fobie je více akceptována u dívek, než u mužů, neboť projevy stydlivosti, nesmělosti či zakřiknutosti jsou snáze přehlíženy v repertoáru ženského chování než mužského. Je velmi pozitivní, že i této oblasti svého života dokázal dát klient svobodu a přistupuje k ní velmi otevřeně - „každý zboží, má svého kupce. ... já tohle fakt nehrotím.“ (14. 2 - 3) Dalším zajímavým postřehem je téma otevřenosti během terapie. Pokud se klient rozhodne v rámci terapie fabulovat či cenzurovat svou životní zkušenost, může se stát, že se věci nedají do pohybu tak, jak by bylo potřeba. Vycházím z respondentovy zkušenosti, kdy popisuje: „V poradně bylo blbý, že jsem se styděl mluvit o tom, kdy to začalo na té základní škole. Tam byla trochu šikana, za to jsem se pořád hrozně styděl a to jsem neříkal. Takže to nejdůležitější jsem neříkal, s tím se nepracovalo, což nemohlo mít



*takový efekt.“ (8. 2 - 5) Ano, někdy může být velmi těžké otevřít nějaké extra citlivé téma a je k tomu zapotřebí opravdu důvěrného vztahu, ale jsou-li k tomu vhodné podmínky a překoná-li klient tento ostych, můžeme díky intenzivnější práci dosáhnout lepších výsledků.*

V neposlední řadě bych neměla opomenout přínos neformálních setkání lidí se sociální fobií, která hrála v respondentově příběhu taky velkou roli. Stále je v kontaktu se sdružením Sfinga, kde našel několik přátel a společný prostor pro sdílení a trénink sociálních dovedností v neformálních podmínkách kamarádského prostředí. Tato svépomocná skupina má v České republice své jedinečné místo, protože do jejího vzniku tady nic podobného pro lidi se sociální fobií neexistovalo.

Celé setkání bylo velmi příjemné a moc vděčím za respondentovu otevřenost a pěkně srovnaný a předložený životní příběh. Odkazem pro lidi, kteří se potýkají se sociální fobií, je jasná výzva: *„nečekat a začít to hned řešit. Ale nečekat, že to bude hned lepší, chce to vytrvat.“ (21. 16 -17)*

## 5.3 Analýza rozhovoru C

Žena, 28 let, vzdělání gymnázium, nedokončená VŠ, nyní překlady z domova, ranní směny v občerstvení, barmanka. Délka rozhovoru 2:04:34, duben 2015.

**Tabulka C1: Sebepojetí**

Téma	Citace + souřadnice
Snaha o přijetí sebe	<p>„Já furt žiju v tom, jaká jsem byla a jaká bych chtěla být. Já to teď řeším v terapii, že bych se měla sžít s touhle situací a mít se ráda jaká jsem, ale ono mi to hrozně nejde... tou fobií jsem úplně jinej člověk. Mně to vzalo strašně kus sebe. Cítím, že nemůžu dělat věci, co mě bavily.“ (3. 2 – 5)</p> <p>„Já jsem byla extrém, extrovert a najednou jsem nemohla promluvit a tím je to pro mě víc nepochopitelný.“ (9. 18 – 19)</p>
Vysoká citlivost	<p>„Já jsem přecitlivělý člověk...“ (9. 28)</p>
Musím pomáhat	<p>„Nejprve si musím ale udělat pořádek sama v sobě... Myslím si, že musím pomáhat ostatním, abych byla šťastná.“ (10. 23 – 25)</p> <p>„Potřebuju nějaký hlubší smysl, dělat něco pro lidi.“ (11. 1)</p> <p>„Baví mě to – bavit se s lidmi o jejich příbězích. To mi vždycky šlo. Lidé se mi svěřovali, chtěli slyšet můj názor, věřili mi a mohli se na mne obrátit. Mám v sobě kus empatie. Lidi si mě docela rychle oblíbí, jsem kamarádská, najdou si ke mně cestu.“ (11. 12 – 14)</p>
Odhodlání bojovat	<p>Já už chci bejt člověk, který je pozitivní a pořád to nejde... I když já se rozhodla, že tohle je můj životní boj a že to dám... A myslím si, že jsem silná. Už toho bylo dost. ... hrozně chci. Protože tyhle stavy jsou totální bezmoc. ... je to dost o nějakým sebevědomí.“ (11. 5 – 9)</p> <p>„Já si opravdu myslím, že to jde změnit. A nechci s tím mít celoživotní boj a zjišťuju, že je to můj cíl, to dát. A i nějak, nevím jak, třeba veřejně bych se tomu chtěla věnovat.“</p>

	(6. 9 – 11)
Strach z dědičnosti	„můj velký strach je to, že budu jako máma, že budu mít sklony k těm psychickým problémům, bojím se toho.“ (4. 2 – 3)

**Tabulka C2: Kořeny problémů**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Nefunkční rodina	„přemýšlím, že jsem k tomu měla dispozice od mámy... naše rodina je a byla nefunkční.“ (1. 4 – 5)
Matka	„moje matka má maniodepresivitu a poruchu osobnosti.“ (1. 7 – 8) „Od mámy jsem slyšela často, že furt něco dělám špatně. ...Máma sama opravdu nefungovala ...“ (3. 20 - 21)
Otec	„on nás nechal u mámy, bylo to těžký.“ (1. 24) „opravdu fungoval, ale on si nepřipouštěl nějaký psychický problémy, on na to není.“ (1. 27 – 28) „jsem to řekla tátovi, že mám nějaký problémy, on mi řekl prosím tě, to měla naše známá ... a teď je v pohodě. Což mě asi hrozně ranilo ... a začala jsem se nesnášet ...“ (5. 9 – 12)
Sexuální praktiky	„můj první kluk, od nějakých 18. A on chtěl po mně různé sexuální praktiky. ... ale já jsem nevěděla, jak to chodí... A tam si myslím nastal zlom. ... že jsem dělala věci, které jsem vůbec dělat nechtěla.“ (2. 5 – 8) „A najednou to nešlo.... Až mi gynekolog říkal, že mám náznak vaginismu... jakejkoliv náznak sexu nebo už i jen mazlení pro mě bylo tabu.“ (2. 15 – 18) „Psychika mi řekla, že už to nejde. Měla jsem k tomu i k němu hroznej odpor, strašnej.“ (2. 19)
Žárlivá učitelka	„A na gymplu byla učitelka, bylo jí 27 a on se jí zřejmě líbil. A jak jsem s ním začala chodit, tak mi to začala dávat sežrat. Že mě topila na angličtině, na češtině.... Najednou jsem se jí

	bála, bála jsem se mluvit před ostatníma.“ (2. 9 – 11)
Nervák ve škole	„bylo mi blbě, když byla písemka, bála jsem se selhání, že se mě někdo na něco zeptá a já to řeknu blbě.“ (3. 16 – 17)
Utlumené emoce	„A nemohla jsem se projevit.“ (3. 22) „Všechno jsem v sobě hodně nechávala, byla jsem, jakože v pohodě, a pak jsem brečela v koupelně.“ (3. 24 – 25)
Osamělost a ztráta sebeúcty	„Fungovala jsem hodně blbě a nikdo to nevěděl.“ (4. 5) „to je strašně nepříjemnej pocit, že jsi vlastně úplně sám.“ (3. 7 – 8) „v tu dobu, ještě jak jsem byla nejstarší segra, tak jsem to nechtěla říkat, takže jsem na to byla sama.“ (6. 16 - 17) „prostě jsem se neměla ráda, protože jsem nevěděla, odkud to jde, netušila jsem proč.“ (5. 12 – 13) „bylo to čím dál horší, furt jsem zklamávala sama sebe víc a víc.“ (5. 14 -15)
Syndrom pomocníka	„že se naopak celoživotně snažím pomáhat ostatním a neřeším sebe.“ (7. 14 – 15) „je to takový maskování svých problémů“ (7. 18 – 19) „v té Kroměříži jsem byla na osm týdnů a z toho pět týdnů řešila holku, která byla znásilňovaná svým otcem. ... měla jsem potřebu jí pomáhat.“ (7. 15 – 17)

**Tabulka C3: Důsledky v životě**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Vyhýbání se lidem	„začaly stavy typu – nemůžu jít na cviko, musím mít brejle, aby mi nikdo neviděl do očí, musím vystoupit z autobusu, ve finále jsem jezdila už jenom na kole, nemohla jsem ani k vietnamcům si něco koupit, protože jsem se bála, že se mě na něco zeptají.“ (1. 15 – 18) „Já bych s nima strašně chtěla mluvit, ale nemůžu, protože se jich bojím. Mám hrůzu z toho, že budu zpcená, budu mít

	nějaký atak, budu rudá, všichni to na mě uvidí...“ (3. 10 – 11)
„Útěk“ do ciziny	„jsem odjela do ciziny, dělat operku a myslela jsem, že mě to prostředí nějak nakopne. ... a asi se to nějak prohlubovalo, víc a víc a bylo to strašný.“ (1. 19 – 20)
Somatizace problémů	„A došlo mi, že mě vlastně celý život bolí břicho, takový tlak a ruce ... a že ty nervy prostě nejsou v pohodě.“ (3. 25 – 26) „Já teda nespím už od dětství. Spaní mám strašný.“ (9. 2)
Alkohol a velké pocity studu a neúcty k sobě	„jsem holdovala alkoholu a snažila se to tím přebít. Trochu mi to pomáhalo v komunikaci... je to věc, kterou jsem neříkala ani svým lékařům, protože se za to stydím.... Protože tím je to akorát horší. Večer sice můžeš komunikovat, ale ráno je ti hůř.“ (4. 7 – 11) „mám z toho velký respekt, protože se závislostí bojím.... já jsem si myslela, že se mě tohle nikdy nebude týkat a najednou jsem zjistila, že tam někde piju a je mi ze mě zle... s těma antidepresivama se ten alkohol mixuje hodně špatně a já s tím mám opravdu blbý zkušenosti... prostě jsem holka a nemám ráda opilý holky a jsem zlá a dělám divný věci... tak to nemá být..“ (4. 14 – 21) „se snažíš, aby ti bylo líp, nevíš, kam máš jít, nevíš, kde máš hledat pomoc a tohle je ti takhle blízko...“ (4. 22 – 23) „jsem ztrácela svoji osobnost nejen tou sociální fobií, ale i tím, jak se chovám na tom alkoholu... byla jsem opravdu mimo. A to si myslím, že je kombinace těch léků a alkoholu a je to fakt hnusný.“ (4. 25 – 28) „A s tím chlastem jsem se ještě víc nesnášela. Ten alkohol je démon prostě, tím jsem zjistila, že mám problém. Najednou jsem viděla, že už nemůžu fungovat, nemůžu jít za lidmi bez toho. A toho jsem se strašně lekla, když mi to došlo.... Tak jsem tloustla, už jsem si sama sebe nevážila, byla jsem hnusná a pak je to všechno se vším a ono ti to nepřidává.“ (5. 15 – 19)

Komorbidity	<p>„Mám i opravdu těžký deprese.“ (5. 24)</p> <p>„Často jsem měla chuť se vším skončit... že už tady nechci být, ale vlastně se toho i bojím...“ (6. 1 – 2)</p> <p>„měla jsem a mám určitě ty myšlenky, že už to tady nedám, ale nikdy ne tak, že bych si to plánovala, jak to udělám... Ale mám to i tak, že věřím, že to bude dobrý. (6. 5 – 7)</p>
Stud	<p>„mám přítele, tomu jsem řekla, že mám deprese, ale ne, že mám sociální fobii.“ (6. 20 – 21)</p> <p>„já se za to hrozně stydím. Možná je jednodušší dneska říct, že máš depresi, než že máš sociální fobii. Tam jde o ty viditelné znaky – kdybych se nepotila, nezrudla a nebylo to viditelné, tak mě to asi tak nesejme.“ (6. 23 – 25)</p>

**Tabulka C4: Co pomohlo**

Téma	Citace + souřadnice
Diagnóza	<p>„Nejdůležitější moment nastal v době, kdy mi můj psychiatr oznámil mou diagnózu. Byl to strach i úleva zároveň. Strach, co bude dál, jak se to léčí a jestli to vůbec jde. A úleva – je to konečně venku. Už se nemusím schovávat, vyhledávat diskuse na internetu, nesnášet se za to, jak se chovám...“ (10. 9 – 12)</p>
Pobyt v psychiatrické léčebně Kroměříž – krátkodobá perspektiva	<p>„Potřebovala jsem už zařízení, kde mi někdo opravdu pomůže. Stavby byly tak špatné, že bych na individuální terapii bez kapky alkoholu nedorazila, kvůli lidem venku.“ (1. 23 – 25)</p> <p>„svým způsobem pomohla v tom, že člověk musel dělat věci, který mu nejdu. A tím překonal sám sebe a měl důvod si zase sebe vážit a šlo nějakou dobu zase žít.“ (8. 4 – 6)</p> <p>„nakonec jsem se dostala k tomu, že jsem stála před dvaceti lidma a byla schopná o tom mluvit a byla na sebe pyšná. Jela jsem odsud docela nabitá...“ (8. 9 – 11)</p> <p>„První tři týdny jsem čekala na změnu, která nepřicházela, a tam mi došlo, že mi vlastně nikdo pomoci nemůže, že je to</p>

	jen o mně. To byl zlomový bod.“ (10. 14 – 16)
Ségry	„Jsme tři ségry a máme vztah až abnormálně přátelský, dost na sobě visíme, protože máme nefunkční rodiče. ... teď mi pomáhají nebo se snaží... Teď vím, že cokoliv by se stalo, tak jsou tady, ne rodiče, ale ségry.“ (6. 14 – 18)
Kamarádka	„Mám jednu kamarádku od gymnasia a té můžu říct opravdu všechno.“ (6. 20)
Opustit přehnaná očekávání	„Prostě je to o tvém myšlení, který se snažím změnit.... Mně nikdo nepomůže, což jsem vždycky čekala. Jela jsem do té Kroměříže a myslela jsem, že se odsud vrátím nová a budu naprosto v pohodě.“ (7. 8 – 10)
Současná psychoterapie	„Že na to nejsi sama, že ti někdo rozumí. ... on mě popichuje.... v předchozích terapiích jsem mluvila jenom o tom, o čem jsem já chtěla, nikdo ve mně nic nehledal. Ví, že od tématu odcházím a řekne, ať jdu zpátky. ... že můžu mluvit o všem... přesně ví a poukázal na věci, který to mohly začít (sex) a mně to zapadá.“ (9. 4 – 9) „fakt dobrý, že o věcech víc přemýšlím a dává mi to hlubší smysl.“ (9. 12 - 13) „Já jsem ráda, když vím, že tam jdu. ... mám nějakou jistotu v tom týdnu, že mám kam jít a cítit se dobře. Že nikoho neotravuju, že je to pro toho člověka přirozený. Plus mi ty věci do sebe postupně zapadají. ... normálně o nich nemluví.“ (10.4 – 6)

**Tabulka C5: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo**

Téma	Citace + souřadnice
Když se nic neděje	„pak si uvědomíš, že o tom třeba mluvíš už dost dlouho a neděje se nic. To je pak taky demotivující, že si řekneš, vždyť já jsem tohle řekl už pěti psychologům a nic se neděje.“

	(7. 5 – 8)
Psychiatr a medikace	„Většinou mi napíše prášky a jdu. Ale nevím úplně přesně, jestli mám prášky, který mám mít. Je to hrozně omezující. Zkoušíme různé prášky, dávky atd. Já nechci brát ty léky... A pořád si nejsem jistá, že mám ty správný. Protože mám pořád úzkosti.“ (7. 23 – 26)  „neurolog si nechávám předepisovat a necítím se dobře, když ho nemám... Ale ona je to pomoc nepomoc... Ono je ti jenom o malinko líp. Není to furt ono. (8. 18 – 21)
Pobyt v psychiatrické léčebně Kroměříž – dlouhodobá perspektiva	„Jela jsem odsud docela nabytá, začala jsem pracovat a bylo to dobrý. Po roce mi začaly velké deprese a teď mám pocit, že se mi to vrací, ta fobie.“ (8. 10 – 12)
Individuální terapie v minulosti	„to mi nevyhovovalo, protože ona mi dávala pořád nějaký dotazníky, jak se cítím od jedničky do desítky, furt nějaký lejstra a to mě nebavilo.“ (8. 13 – 15)  „terapeutka říkala, proč to potřebuji vědět, že to pro mě vlastně může být i nebezpečný, že se v tom budu plácet, že se na to upíchnu a povezu se na tom. Ale já potřebuju vědět, z čeho to pramení. Nevěřím, že to vzniklo jen tak.“ (9. 15 – 17)
Antidepresiva	„taková necitlivá na těch práscích. A teď se tak taky cítím, že to nejsem já. Nějak mě to furt potlačuje. ... nevím, jestli to, jak se cítím, jestli je lepší, než kdybych to nebrala vůbec.“ (8. 25 – 27)

**Tabulka C6: Doporučení**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Hledat odbornou pomoc	„Určitě bych to řešila dřív. S odborníkem v začátcích a ne sama po X letech s alkoholem.“ (10. 20 – 21)  „je důležité odejít od terapeuta, pokud ti nevyhovuje.“ (12. 3)



Nezůstávat na to sám	<p>„Nemít to sám v sobě a nebát se o tom mluvit.“ (10. 19)</p> <p>„Nečekat. Sám se z toho člověk nevyhrabe. Nevíš co to je, snažíš se hledat různé úniky a je to jenom ztráta času. ... zbytečný utrpení navíc. Zbytečně jsem čtyři roky trpěla, úplně se izolovala od lidí, pila alkohol, a poté si to vyčítala. Plně si dovedu představit, jak lidi trpí a neví co to je a nechtějí to nikomu říct. Jít s tím ven.... Já jen vidím, jak jsem na to peklo byla sama a že se to zbytečně prohlubovalo, jenom se to zhoršovalo.“ (11. 21 – 12. 1)</p>
----------------------	--

V rámci rozhovoru s respondentkou C jsme mohla nahlédnout do aktuálního prožívání problémů se sociální fobií. Dalo by se do určité míry hodnotit, že respondenti A, B, D mají již vytvořený ucelený náhled na vznik svých problémů a znají již své zdroje pomoci. Respondentka C však stále ještě je na cestě objevování a uzdravení. O to více je zde ponechán prostor pro mé vlastní interpretace. Podíváme-li se na celý příběh, vidíme hned několik velkých témat, které vystupují do popředí. Je důležité zmínit, že respondentka byla velmi otevřená a vstřícná, ačkoliv jsme mluvily o záležitostech, které jsou otevřené, nedořešené a o to možná palčivější.

Jedno z velkých témat je nesvoboda v rozhodování o svém životě. Od útlého věku byla respondentka vystavována situacím, které si dobrovolně ne zvolila a ani k nim neměla potřebné kompetence. Díky psychiatrickému onemocnění matky a lhostejnosti k těmto onemocněním ze strany otce, se jako nejstarší dcera ocitla v roli matky svých dvou mladších sester – „*dělala jsem jim dost dlouhou dobu mámu.*“ (1. 8) Není asi překvapením, že zde nezbýval prostor pro její vlastní a přirozené potřeby dítěte – mít možnost se někde vypovídat, být slabý a moci se vyplakat, vyjádřit svůj názor, být akceptována, za něco pochválena, pochopena, když ji něco trápilo. Nic podobného se však pravděpodobně nedělo, jak je z respondentčina vyprávění patrné. První prozření, že respondentka není zcela svobodně v celé situaci přišlo asi v 16ti letech – „*V těch 16 jsem věděla, že máme problémy, ale šlo to.... furt jsem to brala, že je to to, v čem jsem*

*vyrostla, jako normálka. A najednou jsem zjistila, že to není úplně normálka.“ (3. 25 – 4. 2) Děti si často myslí, že to, v čem vyrůstají je normální – vychází to z toho, že nemají srovnání a citové pouto k rodičům je častěji silnější než cokoliv špatného, co se jim děje. Nicméně v tomto období, kdy se respondentka poprvé konfrontovala s realitou, se nic až tak ozdravného neudálo. Zjistila, že doma mají a ona sama má problémy, ale nebyla zde žádná účinná pomoc. Bohužel se její vnitřně nesvobodný stav začal záhy prohlubovat ve vztahu, do kterého vstoupila v 18ti letech. Od přítele byla vystavována nátlaku k plnění sexuálních praktik a v momentě, kdy toho bylo na ni příliš, tak se proti tomu postavilo tělo a objevily se příznaky vaginismu. Jak respondentka uvádí – „já jsem nevěděla, jak to chodí ... dělala věci, které jsem vůbec dělat nechtěla.“ (2. 7 – 8) Opět byla využita jako nástroj pro druhou osobu. A plnila to, co se očekávalo. To a ještě další faktory přispěly k rozvoji sociální fobie, která se začala projevovat strachem z lidí, strachem, že zklamou, nebudu dost dobrá a nastalo vyhýbání se lidem a dlouhé období samoty. Respondentka vůbec netušila, co se s ní děje, proč má najednou úzkosti doprovázené fyzickými projevy a začala se za sebe stydět, posléze se nesnášet. Nebylo již nic, za co by si sebe mohla vážit – neplnila svou roli ani v rodině, ani jako partnerka přítele, přestala fungovat ve škole atd. Protože to, co od malička dělala, najednou nebyl schopna vykonávat, ztratila smysl života - „Potřebuju nějaký hlubší smysl, dělat něco pro lidi.“ (11. 1) Ale to najednou nebylo možné. Nyní je respondentka v situaci, kdy ona sama potřebuje pomoc a potřebuje najít cestu sama k sobě. Být sama sebou a chtít pomoci právě sobě. Respondentka patrně nezažila pocit toho, že má také své nároky, že může mít hranice, které si zaslouží, aby byly akceptovány. V první řadě že nesmí být omezována její svoboda. Nyní je na cestě objevování vlastní hodnoty a úcty ke svému já. K tomu jádru sama sebe, které bylo po dlouhá léta zraňováno a neakceptováno.*

Velmi vděčím respondentce za otevřenost ohledně problematiky alkoholu, který se stal v určitém období respondentčina života jejím ústředním tématem. Byl to způsob, jak si krátkodobě pomoci, ale z dlouhodobé perspektivy to byl nástroj devastace vlastního já, který vedl až úplnému pohrdání sama sebou. Myslím si, že alkohol se stává často berličkou mnoha lidí, kteří se ocitnou v životních nesnázích a v tématu sociální

fobie má své místo. Je důležité, že respondentka zmínila mnoho pocitů, které zažívala v boji s alkoholem a poukázala na negativní dopady užívání alkoholu, např. také v kombinaci s antidepresivy.

Téma strachu, které se prolíná respondentčíným vyprávěním (bojí se, že bude jako máma, bojí se závislostí, bojí se, že selže a všichni to uvidí atd.), svědčí o tom, že jsou ještě místa nestabilní a křehká, která je potřeba dobře uchopit a posílit. Domnívám se, že strach může odeznít v momentě, kdy respondentka získá větší kontrolu nad tím, co se v jejím životě odehrává. Je to pro ni velmi důležité, sama to cítí a bojuje za to, aby pochopila všechny souvislosti svého života a příčiny svých problémů. Téma absolutního nepochopení toho, co se děje je taktéž velmi silné a pro respondentku velmi stěžejní. Je tristní, že její první terapeutka podceňovala tuto perspektivu a nechtěla se s respondentkou do minulosti vracet - *„terapeutka říkala, proč to potřebuji vědět, že to pro mě vlastně může být i nebezpečný, že se v tom budu plácet, že se na to upíchnu a povezu se na tom. Ale já potřebuju vědět, z čeho to pramení. Nevěřím, že to vzniklo jen tak.“* (9. 15 – 17). Důležité je, že nyní má respondentka terapeuta, který jí naslouchá a pomáhá jí odkrývat právě ta citlivá místa, která však musí být odkryta pro to, aby byla uzdravena. Na pobytu v psychiatrické léčebně v Kroměříži se pěkně ukazuje, že je možné posílit určité kompetence v životě člověka, ale z dlouhodobé perspektivy to nemusí mít až takové účinky. Rozhodně to pro respondentku byl cenný čas, ve kterém se mohly začít otevírat určitá témata, ale bez kombinace s dlouhodobou a systematickou terapií to zatím nemohlo vystačit k úplnému uzdravení. Přesto se zde odehrál jeden z nejdůležitějších momentů, které respondentka popisuje - *„První tři týdny jsem čekala na změnu, která nepřicházela, a tam mi došlo, že mi vlastně nikdo pomoci nemůže, že je to jen o mně. To byl zlomový bod.“* (10. 14 - 16) Život máme ve svých vlastních rukách, ačkoliv často očekáváme, že pomoc přijde zvenčí, že nás někdo uzdraví, že nás někdo pochválí, bude mít rád – jsme to ale my, kdo se v první řadě musíme přijímat takoví, jací jsme, popř. se snažit být takoví, abychom se mohli mít rádi a dali sobě šanci.

Za zmínku ještě stojí respondentčín postřeh, že jí příliš nezabírají antidepresiva. Potvrzuje to studie, které říkají, že nejúčinnější je kombinace psychoterapie

a farmakoterapie. Je zřejmé, že pokud by se respondentka opět během svého života dostala sama k sobě, může být užívání léků bezpředmětné. Sama popisuje své stavy jako – „*jsem byla taková necitlivá na těch prášcích. A teď se tak taky cítím, že to nejsem já.*“ (8. 25) Ta věta vystihuje již výše zmíněný postřeh, že respondentka není sama u sebe – není to ona. Je stále ještě svázána strachem a nepřijetím sebe sama.

To co se začíná opakovat, je doporučení respondentů – i tady respondentka klade největší důraz na to, aby se vyhledání pomoci neodkládalo, aby hlavně člověk nezůstával na své problémy sám - „*Nečekat. Sám se z toho člověk nevyhrabe. Nevíš co to je, snažíš se hledat různé úniky a je to jenom ztráta času. ... zbytečný utrpení navíc.*“ (11. 21 – 22)

## 5.4 Analýza rozhovoru D

Muž, 27 let, povolání asistent předsedy menší politické strany, délka rozhovoru 4:26:19, duben 2015

**Tabulka D1: Sebepojetí**

Téma	Citace + souřadnice
Povaha v dětství	<p>„jsem byl spíš tichej, nechal jsem si všechno pro sebe...“ (1. 5)</p> <p>„jsem se vůbec neučil a šlo mi to automaticky, a přesto jsem byl označován za šprta.“ (1. 26)</p> <p>„Sice jsem byl slabej, ale vždycky jsem se snažil.“ (3. 25 – 26)</p>
Touha po společnosti	<p>„i když mi nešel ten sociální kontakt, tak strašně jsem po něm toužil.“ (6. 20)</p>
Mít možnost volby	<p>„Teď už to funguje jinak, že ty věci třídím a zvažuji, co mi to přinese. Teď už si můžu vybírat. Předtím to bylo tak, že jsem hltal všechny příležitosti a co se vyskytlo, po tom jsem chňapnul.“ (13. 5 - 7)</p>
Víra v to, že bude líp	<p>„Já jsem vždycky věřil, že to bude dobrý. To mi na jednu stranu dodávalo sílu do života, ale na druhou stranu mi to bránilo v tom, abych na sobě víc pracoval.“ (14. 14 – 15)</p> <p>„optimismus hodně narazil ve střetu s realitou. ... Více jsem přijal tu představu, že věci nepůjdou automaticky, že pro ně musím něco víc udělat. Tak jsem začal víc makat.“ (15. 1 – 4)</p>
Sen 1. – přemožení monstra – přemožení vlastního strachu	<p>„několik snů z dětství, který byly hlavně noční můry. ... sny měly podobný průběh. ... bylo nějaký nebezpečí, nějaký monstrum... a šlo po mně a já se vždycky snažil mu utéct, ale vždycky jsem ztratil vůli pohybu. ... v roce 2012, když jsem začal dělat ty projekty, a začal se posouvat dopředu, tak krátce potom se mi zdál jeden významný sen.“ (17. 16 – 23)</p> <p>„najednou jsem cítil, že tam není omezení té vůle. Najednou jsem se mohl volně pohybovat, a byl jsem i silnější... v jednu chvíli vzal to monstrum, takhle jsem ho zvedl nahoru a praštil jsem s ním o zem... a já najednou cítil obrovskou sílu, tu</p>

	<p>energii, co to monstrum představovalo.“ (18. 9 – 16)</p> <p>„Mě ten sen hrozně nabil. To bylo fakt silný a já jsem cítil takovou obrovskou sílu a měl jsem chuť do těch věcí a dřel jsem na sobě.“ (18. 21 – 22)</p> <p>„To monstrum představuje ten můj strach, tu moji úzkost. Bylo tam od dětství, pronásledovalo mě.“ (18. 24 – 25)</p> <p>„jsem s tím byl konfrontovaný, že už ta věc útěku nepřipadala v úvahu a že jsem se tomu musel postavit. Tím, že jsem se tomu postavil, jsem v sobě našel tu sílu to dělat. ... omezení vůle se ukázalo jako naprosto umělý. ... jsem dokázal porazit ten svůj strach... ten strach, který je nějakou mojí součástí jsem přijal a objevil další rozměr.“ (18. 27 – 19. 4)</p>
Sen 2. – schopnost vrátit čas – možnost ovlivnit dění, není třeba utíkat	<p>„jsem měl pocit, že se něco stane. ... že já to vím a ostatní to neví. ... dopadla jaderná bomba a všechno smetla.“ (19. 14 – 18)</p> <p>„A řekl jsem si, že nechci, aby to tak dopadlo. Tak jsem řekl, že vrátím čas. ... vyhledal jsem pár lidí ... zavřel jsem je do toho bunkru ... víš, že ti lidi přežili.“ (19. 24 – 28)</p> <p>„vlastně jsem za sebou páčil mosty. Odešel jsem z nějakého prostředí a všechno, co tam bylo, jsem jakoby pohřbil a už to pro mě neexistovalo. Že jsem jakoby utekl. ... tenhle sen představuje to, že to nemusím dělat takto. ... můžu zachovat to, co je pro mě důležité.“ (20. 5 - 9)</p>
Leonardo da Vinci	<p>„Já mám vzor Leonarda da Vinciho, jako vzor toho, že člověk toho dělá hrozně moc a hodně toho umí a já chci těch věcí udělat hodně a chci se posouvat dopředu.“ (21. 2 – 3)</p>
Pocity strádání bez partnerského vztahu	<p>„mně teď nějak chybí energie. A já věřím tomu, že kdybych byl ve vztahu, tak tu energii zase nějak získám.“ (21. 6 – 8)</p> <p>„Vztah jsem měl jenom jeden... Pro mě to bylo ohromně důležité.... Určitě mě to posunulo dopředu. Ale už to trvá moc dlouho a cítím se sám.“ (21. 10 – 12)</p>

**Tabulka D2: Kořeny problémů**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Šikana na ZŠ – 1. stupeň	„Bylo to jak fyzický, tak psychický. Bylo to mlácení, braní věcí a různý naschvály.“ (1. 14 – 15)
Přestup na jinou ZŠ – 2. stupeň	„A tam jsem byl teda tvrdě nepřijat.... oni nás nechali s tím novým klukem se porvat a kdo vyhraje, tak byl přijatý a kdo ne, tak byl vyčleněnej, a to jsem byl já.“ (1. 29 – 2. 2)
Uzavřenost vůči rodičům, nesvoboda v rozhodování za sebe	„rodiče o tom zase nevěděli...“ (2. 13) „Já jsem nedokázal moc mluvit s rodiči.“ (2. 17) „Doma jsem se moc necítil jako v bezpečném prostředí... jsem tam necítil, že by bylo něco máho. Moje máma dělala hodně věcí za mě...“ (2.27 – 3. 1)
Tlak otce na prospěch	„táta byl takovej, že hodně ty známky. To bylo jediný, co ho zajímalo. ... A když jsem donesl nějakou blbou známku, tak na mě zařval... a to i v případě, kdy to bylo neoprávněný.“ (2. 22 – 24)

**Tabulka D3: Důsledky v životě**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Strach ve škole	„bál jsem se přestávek ... tělocviku ... takový to rozdělení do dvou týmů a vybírají se lidi, tak já jsem zůstal vždy jako poslední.“ (2. 7 – 9) „Bál jsem se projevat, byl jsem takovej tišší, měl jsem strašnej strach ze zkoušení...“ (3. 20 – 21) „Bál jsem se, že řeknu něco špatnýho.“ (4. 6)
Fyzické projevy	„se mi třásly ruce, bušilo mi srdce, potil jsem se, červenal...“ (4. 8)
Strach z komunikace	„obtěžně nacházel cestu k těm druhým lidem ... tak nějak stál a celou dobu přemýšlel, co řeknu, a pak jsem třeba ani nic neřekl.“ (4. 19 – 21)
Vyměnění počítač za	„dostali první počítač a hráli jsme hodně hry. Rodiče furt

kamarády	říkali, ať to vypnem a jdeme ven. A pro mě to bylo frustrující to poslouchat, protože já bych šel strašně rád, ale já jsem neměl s kým. Mě ty hry bavily, ale kdybych mohl vyměnit celý týden hraní za to, že bych mohl být s někým venku, tak bych to udělal.“ (5. 15 -19)
Pan neznámý	„Vlastně celou základku a střední školu si nevzpomínám, že bych trávil čas s lidma mimo školu.“ (5. 9 – 10) „že mě vlastně nikdo moc neznal. Věděli jen to, co se projevovalo v tý škole, ale ne to, jaký doopravdy jsem.“ (5.12 – 13)
Telefonování	„Pro mě bylo naprostý peklo si někam zavolat. Já jsem si napsal, co řeknu, několikrát jsem vyťukal číslo, pak jsem to zrušil...“ (6.5 – 7)
Problémy s učením na vysoké škole	„Já jsem se nedokázal nikde moc učit, mě hrozně znervózňovala přítomnost druhých lidí, a to jak doma, tak kdekoliv jinde.“ (7. 9 – 10) „na zkoušky jsem se bál chodit, takže jsem tam skončil.“ (7. 12)
Hledání práce	„skoro ve všech nabídkách, že hledají někoho komunikativního, tak to jsem hned zavíral tyhle nabídky.“ (20. 17 – 18) „Největší problém jsem měl s tím motivačním dopisem, protože jsem nevěděl, co tam napsat.“ (20. 19 – 20)
Partnerské vztahy a neformální komunikace	„To je možná ještě poslední oblast, kde ty problémy mám. Já moc nedokážu dát najevo, že o někoho stojím. ... neumím to udělat přirozeně. Posunout to někam dál, to mi vůbec nejde.“ (21. 16 – 19) „neformální komunikace se trénuje daleko hůř. Daleko jednodušší je natrénovat si pohovor, vystupování...“ (21. 20 – 21) „Tam chybí ta sociální citlivost, jak to v tu danou chvíli udělat. Já mám tu sociální citlivost percepční, ale ne tu



	aktivní.“ (22. 9 – 10)
Útěk od problémů	„Že jsem si myslel, že to takhle vyřeším. Teď začnu s čistým štítem a bude to dobrý.“ (14. 18 – 19)
Strach vyhledat pomoc	„Já jsem věděl, že mám nějaký problémy, že bych to mohl řešit ... ale strašně jsem se bál. Nevěděl jsem, jak to udělat, jak ho oslovit, jak říct, co mi je.“ (7. 17 – 19)

**Tabulka D4: Co pomohlo**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Spolužák	„V pololetí přišel jeden kluk, a ten se mě zastával u těch viditelnějších problémů a mně to hodně pomohlo.“ (3. 16 – 17)
Bojové umění	„v osmičce jsem chodil na čínský bojový umění. Myslím, že to mi hodně pomohlo v tom sebevědomí, že něco umím a že se dokážu ubránit...“ (4.24 – 25)
Virtuální svět pc her	„hráli jsme Diabolo II... vznikla skvělá komunita lidí, kde jsem byl plně přijímanej... virtuálně jsem tam měl vybudovaný jméno a postupně hodně dobrý jméno. ... jsem založil svůj klan, který jsem vedl...pomáhal i těm ostatním. A mně to strašně dodávalo sebevědomí... to byl v té době ten skutečný svět. Nikoho z těch lidí, jsem nikdy nepotkal osobně.“ (5. 20 – 25)
LATA o.s.	„vyhledal svoji první pomoc, to jsem se přihlásil do organizace LATA. Tam to je pro děti a dospívající, kteří se schází jednou týdně s dobrovolníkem a tráví s ním nějaký čas. Tam se mi jedna dobrovolnice věnovala, že jsem se měl s kým scházet, povídat si s někým, co dělám, co mě trápí.“ (8. 22 – 25)  „bylo mi nabídnuto, že bych mohl docházet k jejich psychologce.“ (8. 27)
Sdílení s lidmi z fóra o	„jsem se poprvé setkal osobně s lidmi z toho fóra o sociální

sociální fobii	fobii... první možnost popovídat si o těch problémech tak nějak přirozeněji než s tím terapeutem. Bylo to pro mě příjemný. Že ten druhý ti rozumí, zažívá to samé, má podobné zkušenosti.“ (9. 10 – 14) „první opravdový přátelství, který jsem ve svém životě zažil.“ (9. 16 – 17)
Jít s pravdou ven – rodiče	„že jsem to řekl, oni mi dali trochu oddech, že na mě netlačili, to mi pomohlo... že jsem to už před nimi nemusel skrývat. Že se nemusím snažit, aby to nebylo poznat. ... nebyla tam žádná další aktivní pomoc, ale tohle pro mě bylo důležité.“ (10. 22 – 25)
Sfinga o.s.	„tam to bylo naprosto úžasný.“ (11. 11) „Je to bezpečný prostředí, kde člověk může mluvit o svých problémech.“ (11. 16) „Najednou jsem se cítil někde přijímaný, že někam patřím.“ (11. 19 – 20)
Projekty – besedy na školách a další aktivity	„hromadně mluvil o těch svých problémech.“ (12. 2 – 3) „A šel jsem do toho naplno.“ (12. 11 – 12) „to byl úplně totální zlom v tom, že jsem najednou dělal tak moc věcí, že jsem to vůbec nestíhal, nespál jsem, jel jsem na tom čirým nadšením.“ (12. 18 – 19) „teď se mi otevírá celý ten svět, kterej byl zavřenej.“ (13. 1) „Za tu dobu jsem udělal víc, než za celý život. Odžil jsem si celý život.“ (13. 3 – 4)
3 psychoterapie zároveň	„Někdy se říká, že by neměly být, ale proč ne? Záleží, co řešíš, asi by nebylo dobrý úplně řešit to samé na obojím, ale tím, že jsem toho měl hodně, tak jsem to rozprostřel.“ (15. 24 – 26)
Skupinová psychoterapie	„sám jsem si to platil, bylo to každý týden, dvě hodiny...“ (15. 6) „Tohle šlo více do hloubky, bylo to ve stálé skupině pár lidí. Intenzivní, a o to lepší.“ (15. 9 – 10)

Individuální psychoterapie	<p>„byla ve výcviku, jestli by nechtěl někdo zadarmo. ... hodinu a půl, jednou za dva týdny.“ (16. 1 – 3)</p> <p>„nejlepší terapie, jakou jsem měl. Seděl mi ten přístup, nebyly tam nácviky, bylo to hodně o sdílení, stanovovali jsme úkoly, co budu dělat mezi tím. Ale to bylo tím, že jsme se bavili o problémech zaměřených na přítomnost, nebylo to tolik o té minulosti.“ (16. 5 – 8)</p>
Práce v ZOO – trénink a zároveň konečně zajímavá práce	<p>„jsem pracoval jako zákaznický servis na bráně, takže přes mě tam prošlo denně třeba 5000 lidí, takže to byl super trénink.“ (20. 26 – 27)</p> <p>„Už jenom to, že se mě někdo zeptal, co dělám a já jsem mohl říct, že dělám v ZOO, to mi strašně pomohlo v těch konverzacích. Konečně jsem měl o čem mluvit... Poprvé v životě to mělo nějaký obsah.... Do té doby to nebylo jenom o tom, že bych nevěděl jak to říct, že bych se styděl začít mluvit, ale i o tom, že jsem nevěděl co říct. Protože jsem nic nezažil anebo něco málo, co mi přišlo trapný.“ (22. 16 – 22)</p>

**Tabulka D5: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo**

Téma	Cítace + souřadnice
Přístup školy k šikaně	<p>„u nás šikana není a nebudeme se o tom bavit.“ (1. 16 – 17)</p> <p>„prostě se to zametlo pod koberec a ta učitelka řekla, že pokud to budeme víc řešit, tak dostanu dvojku z chování.“ (1.20 – 21)</p> <p>„se to řešilo jako kázeňský problém... ale ne v tom smyslu, že v té třídě se děje něco špatného a já nedokážu v těch sociálních situacích fungovat ... nebyla mi nabídnuta žádná pomoc.“ (3. 6 – 9)</p> <p>„nikdo se mě nikdy pak už nezeptal, jak na tom jsem a jestli mám ještě nějaký problémy.“ (3. 14)</p>
Jít s pravdou ven –	„Cítil jsem se tak, že chápe, že mi něco je, ale necítil jsem se

rodiče	tak, že by vůbec pochopila podstatu té sociální fobie.“ (10. 13 – 14) „Podle mě asi ani nikdy nezauvažovali nad tím, že by na to měl jejich přístup v dětství svůj vliv.“ (10. 16 – 17)
Individuální psychoterapie	„časově úplně k ničemu. ... probíhalo jednou za měsíc, pak i jednou za dva měsíce na půl hodiny. ... jsem ani nestačil říct, co se stalo. Nemělo šanci to jít do hloubky.“ (15. 14 – 18) „to bylo na pojišťovnu. Byl tam moc veliký odstup.“ (15. 20 – 21)

**Tabulka D6: Doporučení**

<b>Téma</b>	<b>Citace + souřadnice</b>
Jít za svou představou a udělat vše, co bude v silách	„ať si v sobě uchovávají představu toho, jaké to bude, až sociální fobii překonají a co všechno budou moci dělat. A ať pro tuto představu udělají vše, co je v jejich silách. Nebude to lehké, hlavně na začátku, popravdě o dost těžší, než kdyby nedělali nic, ale jedině tak mohou něco změnit.“ (22. 25 – 23. 2)

Rozhovor s respondentem D byl nejdelší. Důvodů, proč byl rozhovor tak dlouhý, je hned několik. Jeden z nich je ten, že jsem jako výzkumník a tazatel zavčas nezačala vyprávění korigovat a usměrňovat a nechala jsem respondentovi příliš prostoru, aby se rozpovídal. Další důvod může být ten, že respondent sám považuje svůj život za velmi pestrý a bohatý ke sdílení. Zároveň má pravděpodobně největší zkušenost se sdílením svého příběhu, jelikož jej prezentoval na řadě škol v rámci edukačních besed a přednášek, v televizi a při jiných příležitostech. Zároveň toto vyprávění vlastního příběhu může mít neustále psychotherapeutický účinek. Respondent, který řadu let trpěl tím, že nikomu neřekl, co ho trápí a prožíval osamocení, které je blízké řadě lidí trpících sociální fobií, najednou zažívá pocity svobody sdílení a otevřenosti sebe vůči okolí. Je to něco, co v případě respondenta D není zažíváno poprvé, ale může to mít pro

respondenta stále velký sebe potvrzující význam. Kořeny problému můžeme sledovat ve dvou rovinách – rodina a škola. Obojí v tomto případě sehrálo svou roli a ukázalo se ve své funkci oslabené. Hlavním problémem v rodině je blíže nespecifikovaný odstup, který respondent cítil – „*Doma jsem se moc necítil jako v bezpečném prostředí... jsem tam necítil, že by bylo něco máho. Moje máma dělala hodně věcí za mě...*“ (2.27 – 3. 1). Zároveň také blíže nepopsaný, ale naznačený chladný vztah s otcem. To a mnohé jiné faktory se může projevit v bazální důvěře/nedůvěře respondenta ve svět a v sebe, kterou respondent získal v dětství. Ta se pak v kombinaci s problémy ve školním kolektivu a přidruženou šikanou mohla transformovat do problémů sociální fobie.

Téma pomoci je u respondenta D velmi široké a pestré co do rozmanitosti věcí, které mu pomohly. Největší bod zlomu můžeme z vyprávění respondenta pozorovat v období, kdy dochází k uvědomění si, že musí vynalézt vlastní velké úsilí na cestě k uzdravení. V životě respondenta D nikdy nechyběla naděje, že pomoc je možná. To zároveň bylo povzbuzením, ale i brzdou silou - „*optimismus hodně narazil ve střetu s realitou. ... Více jsem přijal tu představu, že věci nepůjdou automaticky, že pro ně musím něco víc udělat. Tak jsem začal víc makat.*“ (15. 1 – 4) Důležitým okamžikem je moment, kdy si respondent uvědomil, že to, že za určitou částí svého života udělá tlustou čáru, spálí všechny mosty, nutně nemusí znamenat nový začátek s novým já. Jádro osobnosti zůstávalo stejné, a proto je tak důležité, že si respondent řekl, že chce-li pro svůj život změnu, musí na sobě hodně pracovat. Respondent vyhledal odbornou pomoc psychoterapeutů, svépomocnou skupinu lidí se sociální fobií a zmíněné projekty pro školy, které přinesly velkou možnost sdílení a sebe prezentace před velkým množstvím lidí. Oboustranně vidím tuto aktivitu jako velmi přínosnou – pro respondenta vidím přínos právě v té výzvě, kterou přijal - „*A šel jsem do toho naplno.*“ (12. 11 – 12) a pro posluchače vidím přínos v tom, že v řadách školáků a studentů může být hodně lidí, kteří se s podobnými problémy setkávají, a tento příklad je může povzbudit a urychlit jejich cestu k vyhledání pomoci. Přístup školy, se kterým se respondent setkal, je tristní a nám nezbyvá než doufat, že se v řadách pedagogických pracovníků za tu řadu let leccos změnilo. Edukace v pedagogů je více než na místě,

protože právě pedagog může být jedním z prvních, kdo si všimne a zavčas podchytí nějaké nezvyklé chování či problémy v kolektivu.

Pozoruhodný je popis snů a jejich interpretace, kterou respondent nabízí. Myslím si, že se v nich velmi pěkně odráží několik hlavních rysů sociální fobie. Především se jedná o strach a oslabení vůle cokoliv se svým životem dělat, které pramení z toho, že si člověk přestává věřit a zapomene, že má život ve svých rukou. Nevědomky jej vydá do rukou druhých, alespoň ve své mysli. Svě vlastní interpretace o sobě člověk trpící sociální fobií promítá do druhých, a zpátky je přijímá. V momentě, kdy si toto člověk uvědomím, je možné na tom začít pracovat, ale je důležité, aby sám sobě dal šanci na změnu. Dalším tématem je častý únik od věcí a tím domnělé vyřešení problémů. V tomto případě i případě ostatních respondentů se to ukazuje jako liché a nefunkční. Útěk sám o sobě v případě sociální fobie nic neřeší. Je daleko důležitější, vzít situaci do svých rukou, ponechat to, co je funkční (např. nějaký vztah, zkušenost), čelit jako výzvě tomu, co zatím nejde, ale bylo by žádoucí, aby to šlo – *„Já jsem se toho samozřejmě i bál, a dokonce jsem toho rozhodnutí i litoval. ... a nebylo na výběr. Tak jsem si řekl, že do toho můžu dát všechno. A šel jsem do toho naplno.“* (12. 9 – 12), a až v poslední řadě opustit to, co nic nepřináší. Respondent pro sebe zvolil tuto cestu, kdy čelí výzvě, podniká hodně různých aktivit a snaží se na sobě neustále pracovat. Jeho sdělení lidem, kteří se potýkají s problémy se sociální fobií, mluví za vše – *„at' si v sobě uchovají představu toho, jaké to bude, až sociální fobii překonají a co všechno budou moci dělat. A at' pro tuto představu udělají vše, co je v jejich silách. Nebude to lehké, hlavně na začátku, popravdě o dost těžší, než kdyby nedělali nic, ale jedině tak mohou něco změnit.“* (22. 25 – 23. 2)

## 5.5 Shrnutí

Každý rozhovor byl analyzován v rámci šesti tematických celků, které vycházejí z výzkumných otázek. V rámci těchto celků se objevila řada témat, které mají svůj velký význam u všech respondentů. V následujícím shrnutí je uvedeno, která důležitá témata jsou společná pro životy lidí se sociální fobií, a zároveň je poukázáno na individuální rozdíly. Na úvod byl zahrnut tematický celek s názvem Sebepojetí a na závěr tematický celek s názvem Doporučení.

### Sebepojetí

U všech respondentů se objevuje téma naděje a víry v to, že pomoc je možná a jejich stav není trvalý. Respondenti A, B a D mají za sebou již více zkušeností s pomocí se sociální fobií, a proto jsou sociálně více angažováni a o příznacích sociální fobie mluvili více v minulém čase. Respondentka C je nyní na cestě pomoci, kdy příznaky sociální fobie jí ještě nějakým způsobem ovlivňují a činí nesvobodnou. Nicméně i u této respondentky se setkáváme s velikou nadějí, že se z problémů jednou dostane. Nyní je v terapii, kterou pro sebe hodnotí jako přínosnou, a která jí postupně pomáhá odkrývat kořeny problémů.

Respondent A: sebepojetí ve smyslu nalezení správné diagnózy a radost z vlastních úspěchů a pozitivní změny, získání náhledu na vlastní životní příběh a události

*„Hlavně bych chtěl na začátku říct, že se to hodně změnilo, což je asi vidět.“*  
(1. 3)

Respondent B: sebepojetí ve smyslu přijetí sám sebe, důvěry v lidi a v dobrou budoucnost, přijímání výzev a žití tady a teď

*„většinu lidí důvěřuju...“ (1. 18)*

*„Vždycky jsem měl takovou nějakou naději. Nikdy jsem to nebral jako stav, který by měl trvat celý život. Měl jsem vždycky pozitivní víru v budoucnost...“*

*(22. 9 -11)*

*„si uvědomil, že jsem tady já a že je tady představa, jaký bych měl být já. ... jak nereálný jsou ty požadavky, který bych od sebe chtěl. A cítil jsem se sebou soucit.“ (18. 3 – 5)*

Respondentka C: sebepojetí jako snaha o přijetí sama sebe, nalezení sebe v pomoci druhým, odhodlání bojovat a vypořádat se s problémy, které aktuálně jsou palčivé

*„Já furt žiju v tom, jaká jsem byla a jaká bych chtěla být. Já to teď řeším v terapii, že bych se měla sžít s touhle situací a mít se ráda jaká jsem, ale ono mi to hrozně nejde...“ (3. 2 – 4)*

*„Já si opravdu myslím, že to jde změnit. A nechci s tím mít celoživotní boj a zjišťuju, že je to můj cíl, to dát.“ (6. 9 – 10)*

Respondent D: sebepojetí jako víra ve změnu, nalezení vlastní síly s problémy bojovat, uvědomění si své vůle, touha po společenském kontaktu

*„Já jsem vždycky věřil, že to bude dobrý. To mi na jednu stranu dodávalo sílu do života, ale na druhou stranu mi to bránilo v tom, abych na sobě víc pracoval.“ (14. 14 – 15)*

*„optimismus hodně narazil ve střetu s realitou. ... Více jsem přijal tu představu, že věci nepůjdou automaticky, že pro ně musím něco víc udělat. Tak jsem začal víc makat.“ (15. 1 – 4)*



## **Kořeny problémů**

*Výzkumná otázka č. 1 - Jaké významné okamžiky vedly ke vzniku sociální fobie?*

Společným průsečíkem všech respondentů jsou komplikované vztahy s rodiči v dětství a dospívání. Nejednou je to tlak a vysoké nároky na výkon respondentů, a to jak ve škole, sportu nebo doma. Respondentka C se ocitla v roli mámy z důvodu psychiatrického onemocnění matky a starala se celý život o své dvě mladší sestry. Respondent A uvádí psychické i fyzické týrání ze strany otce, které pak pokračuje také od spolužáků. Stejně tak respondent D byl obětí šikany ve škole. U respondentů A, B, C i D se setkáváme s nemožností projevit své emoce v rodině. Velkým společným tématem je tedy pocit osamění, který po dlouhou dobu zažívali všichni respondenti. V této fázi se nepodchytily v zárodku problémy, které se vyvinuly u všech respondentů do příznaků sociální fobie.

Respondent A: kořeny problémů jako traumatické zážitky v dětství, komplikovaný vztah s otcem, rodová zátěž

*„Jednoznačně chápu ten počátek v traumatu, který souvisí s mým otcem.“*

*(2. 8 – 9)*

*„z tatínka šla vždycky taková negativní energie... neustálý napětí a úzkost.“*

*(2. 13 – 14)*

Respondent B: kořeny problémů jako komplikovaný porod, veliké nároky na výkon ze strany otce, citové a emoční tabu v rodině, pocity křivdy a stěhování

*„silnej perfekcionista... málo kdy byl s něčím spokojenej“ (2. 14 – 15)*

*„od táty tam byl takovej nátlak.“ (2. 17)*

*„Rodiče byli hodní a měli nás rádi, ale oni třeba neuměli nikdy moc vyjadřovat nějaký emoce. Nikdy jsme se ani neobjímali. A víc o těch věcech nemluvili....“*

*Kdybych třeba cítil nějakou větší emoční podporu... ale to jsem necítil. A i když se člověku něco povedlo..., tak se to bralo jako samozřejmost. ... chybělo tam nějaký to potvrzení.“ (6. 3 -10)*

Respondentka C: kořeny problémů jako problematické rodinné zázemí, syndrom pomáhajícího, sexuální využívání partnerem, útok na sebeúctu, nemožnost projevat emoce, osamocení

*„přemýšlím, že jsem k tomu měla dispozice od mámy... naše rodina je a byla nefunkční.“ (1. 4 – 5)*

*„A nemohla jsem se projevít.“ (3. 22)*

*„Všechno jsem v sobě hodně nechávala, byla jsem, jakože v pohodě, a pak jsem brečela v koupelně.“ (3. 24 – 25)*

*„prostě jsem se neměla ráda, protože jsem nevěděla, odkud to jde, netušila jsem proč.“ (5. 12 – 13)*

*„bylo to čím dál horší, furt jsem zklamávala sama sebe víc a víc.“ (5. 14 -15)*

Respondent D: kořeny problémů jako šikana na základní škole, nesvoboda v rodině, uzavřenost vůči rodičům, tlak na výkon ze strany otce

*„táta byl takovej, že hodně ty známky. To bylo jediný, co ho zajímalo.“ (2. 22 – 23)*

*„Já jsem nedokázal moc mluvit s rodiči.“ (2. 17)*

### **Důsledky v životě**

*Výzkumná otázka č. 2 - Jak jste nadále prožíval/a Váš život a Vaše sociální vztahy?*

Téma důsledky v životě je hodně široké, přesto můžeme vidět některé jasné společné znaky napříč všemi příběhy. Nejčastějším společným znakem tedy jsou

problémy v komunikaci, v kolektivu a následné pocity méněcennosti a osamění. U všech respondentů můžeme v jejich minulosti pozorovat jak zažívané pocity strachu a úzkosti, tak fyzické projevy, jako je červenání, pocení, třes rukou atd. To vše jsou jasné příznaky sociální fobie. U respondentů A, B a C se setkáváme s psychosomatickým projevem či komorbidním onemocněním. Velkým tématem respondentky C a částečně respondenta B je téma alkoholu. Ten se stal po část života nástrojem, jak krátkodobě snížit pocity úzkosti. Nicméně u obou respondentů se z dlouhodobé perspektivy nesetkáváme s přívětivým hodnocením tohoto na první pohled snadného řešení. V příběhu respondentky C hraje téma alkoholu velkou roli v tom, že při nadužívání alkoholu si uvědomila, že se skutečně ocitla někde, kde nikdy být nechtěla a má vážný problém. Alkohol prohloubil její pocit nesnášenlivosti a pohrdání sama sebou. Nyní mají oba respondenti z alkoholu respekt a udržují si odstup. Velkým společným tématem všech respondentů je téma sebe přijetí. Problém vychází z častých pocitů viny a nízkého sebevědomí. Je to velké téma, které je ústřední ve všech terapiích. Po část života všichni respondenti intenzivně pociťovali osamocení. Potýkali se s problémem, jak pomoci sami sobě, hledali odpověď na otázku, co se to vlastně děje. Styděli se přiznat okolí, že mají nějaké problémy, příčiny hledali v sobě, nikoliv v souběhu jejich životních událostí.

Respondent A: důsledky v životě jako posttraumatická stresová porucha, emoční zploštělost, černá ovce třídy, psychosomatické potíže, problémy v komunikaci, problémy v přijetí sám sebe, bezmoc, komorbidní onemocnění

*„vedlo k tomu, že jsem se postupně jakoby zrobotizoval. Něco jako když natáhneš prsty a dostaneš přes ně rákoskou, tak je stáhneš, a tak je to podobně i s emocemi. Pak nemůžeš těmi prsty šahat, ale zase je výhoda, že tě to nebolí.“*  
(3. 10 – 12)

*„Že se mi často posmívali... byl jsem extrémně hubený, ... nohy nakřivo, takovou poruchu chůze, neuměl říkat ř a určitě jsem se choval jinak, než bylo asi běžný. ... nedostatek sebedůvěry... špatně se učil...“* (4. 3 – 6)

*„úzkost, psychosomatický problémy, který mě hodně omezovaly, nespavost, problémy v komunikaci...“ (1. 28 – 2. 1)*

*„A tehdy jsem prožíval takovou náboženskou perverzi. Ten pocit vlastní nedostačivosti, častý pocity viny, perfekcionismus, který se pak zvrátil v nenávisť k sobě.“ (7. 26 – 28)*

**Respondent B:** důsledky v životě jako problémy v kolektivu ve škole, úzkosti, stud, problémy se vztahy, nesnášenlivost sám sebe

*„a tak mě začali vyčleňovat. A já jsem byl takovej tišší, a tak mě začali dělat různý naschvály a různě se posmívat a dávali mi najevo, že pro ně nejsem právoplatnej člen kolektivu.“ (5. 9 -11)*

*„ted' tam na mě všichni koukali a právě jsem necítil od nich to přijetí... začaly i ty fyzický projevy úzkosti... třást ruce, začal jsem se potit a srdce mi bušilo.“ (5. 21 – 23)*

*„obecně jsem v té třídě záviděl těm, co se dokážou bavit s každým.“ (7.2)*

*„období, kdy se chodí ven a první vztahy vznikají... to jsem hodně řešil alkoholem.“ (8. 24 – 25)*

**Respondentka C:** důsledky v životě jako vyhýbání se lidem, útek od problémů, komorbidní onemocnění, stud, alkohol a pocity neúcty k sobě

*„Já bych s nima strašně chtěla mluvit, ale nemůžu, protože se jich bojím. Mám hrůzu z toho, že budu zpcená, budu mít nějaký atak, budu rudá, všichni to na mě uvidí...“ (3. 10 – 11)*

*„A s tím chlastem jsem se ještě víc nesnášela. Ten alkohol je démon prostě, tím jsem zjistila, že mám problém. Najednou jsem viděla, že už nemůžu fungovat, nemůžu jít za lidmi bez toho. A toho jsem se strašně lekla, když mi to došlo....“*

*Tak jsem tloustla, už jsem si sama sebe nevážila, byla jsem hnusná a pak je to všechno se vším a ono ti to nepřidává.“ (5. 15 – 19)*

*„Já teda nespím už od dětství. Spaní mám strašný.“ (9. 2)*

*„Mám i opravdu těžký deprese.“ (5. 24)*

*„Často jsem měla chuť se vším skončit... že už tady nechci být, ale vlastně se toho i bojím...“ (6. 1 – 2)*

**Respondent D:** důsledky v životě jako strach se projevovat, problémy v komunikaci a ve vztazích, pocity osamělosti, strach vyhledat pomoc, problémy při hledání práce, útěky od problémů

*„obtížně nacházel cestu k těm druhým lidem ... tak nějak stál a celou dobu přemýšlel, co řeknu, a pak jsem třeba ani nic neřekl.“ (4. 19 – 21)*

*„Mě ty hry bavily, ale kdybych mohl vyměnit celý týden hraní za to, že bych mohl být s někým venku, tak bych to udělal.“ (5. 17 -19)*

*„neformální komunikace se trénuje daleko hůř. Daleko jednodušší je natrénovat si pohovor, vystupování...“ (21. 20 – 21)*

*„Že jsem si myslel, že to takhle vyřeším. Ted' začnu s čistým štítem a bude to dobrý.“ (14. 18 – 19)*

*„Já jsem věděl, že mám nějaký problémy, že bych to mohl řešit ... ale strašně jsem se bál. Nevěděl jsem, jak to udělat, jak ho oslovit, jak říct, co mi je.“ (7. 17 – 19)*

## Co pomohlo

*Výzkumná otázka č. 3 - Jaké formy pomoci jste vyhledal/a?*

Co do rozmanitosti pomoci se setkáváme s pestrou škálou forem pomoci, které respondenti vyhledali. Všichni respondenti mají osobní zkušenost s individuální a skupinovou terapií. Tomuto tématu se budeme uceleně věnovat v následující části práce. Co je nyní ústředním tématem společným pro všechny respondenty, je fakt, že vyšly jejich problémy napovrch. Pro všechny bylo nejvíce úlevné to, když mohli o svých problémech hovořit, když už na ně nemuseli nadále zůstat sami. Respondenti B a D mají největší zkušenost s fóry o sociální fobii a se spolkem Sfinga, což je svépomocná skupina sdružující lidi se sociální fobií. V této skupině oba respondenti našli spřízněné duše, které prožívali to stejné, co oni. Vytvořila se zde přátelství v atmosféře důvěry. To, že člověk trpící sociální fobií nemusí nadále zůstat osamocený, je velmi pozitivním faktem na cestě pomoci. V jednotlivých příbězích se setkáváme i s formou pomoci, která je typická právě pro toho či onoho respondenta. Například respondent A vnímá největší přínos v edukaci a získávání informací o svém onemocnění, dále v léčbě světlem, meditaci a pohybem. Respondent D spatřuje největší pomoc v pořádání besed na školách, kdy učinil tzv. coming out a zbavil se největší úzkosti.

Respondent A: co pomohlo jako čas bez otce, sebekázeň, meditace, léčba světlem, skupinová psychoterapie, edukace, pohyb

*„Já když jsem se o tom dozvěděl, tak jsem o tom sháněl informace, četl jsem knížku pro pacienty a mně to pomohlo.“ (11. 5 – 7)*

*„fototerapie...“ (12. 17)*

*„a hned druhý den mi bylo líp. A začal jsem líp spát.“ (12. 20)*

*„Jak se říká – no pain, no gain. ... největší zátěž, co jsem kdy zažil, to vzepětí vůle meditovat.... Ono je to náročný i tělesně.“ (14. 23 -24)*

*„A po dvou letech jsem chodil 10 km denně. A cítil jsem, že ty endorfiny působí. Endorfin je endogenní morfin. Takže ten sport, ta chůze na mě začala mít antidepressivní účinek. A začal jsem víc pracovat ... mít menší deprese, líp jsem zvládal tu nespavost.“ (13. 24 -27)*

**Respondent B:** co pomohlo jako sdílení a spřízněná duše, jít s pravdou ven, motivace vyhledat pomoc, léčebný pobyt, fórum o sociální fobii, svépomocná skupina, vlastní aktivity, individuální terapie KBT, Gestalt terapie individuální, Psychoanalytická terapie skupinová, přijetí pravého já

*„nebyl jsem schopnej mu to říct verbálně... Napsal jsem dopis, kde jsem popsal, co mám za problémy...“ (7. 15 - 16)*

*„to bylo poprvé, co mi řekl, že on měl ty samý problémy.“ (7. 18)*

*„jsme měli to společný téma – sociální fobii, což já jsem předtím o tom s nikým nemluvil. Pro mě to bylo strašně osvěžující, že se o tom dá s někým vůbec mluvit.“ (9. 20 – 22)*

*„co mi hodně pomohlo, že jsem našel kamarády, s kterými se vidám pořád, a že je pro mě samozřejmý, že mě někdo akceptuje a že se před někým nemusím přetvařovat nebo nějak vetřít do přízně, což jsem předtím dělal, a byl jsem proti sobě.“ (14. 9 -12)*

**Respondentka C:** co pomohlo jako stanovení diagnózy, podpora blízkých lidí, léčebný pobyt Kroměříž, změna myšlení, psychoterapie

*„Nejdůležitější moment nastal v době, kdy mi můj psychiatr oznámil mou diagnózu. Byl to strach i úleva zároveň. Strach, co bude dál, jak se to léčí a jestli to vůbec jde. A úleva – je to konečně venku. Už se nemusím schovávat, vyhledávat diskuse na internetu, nesnášet se za to, jak se chovám....“ (10. 9 – 12)*

*„Prostě je to o tvým myšlení, který se snažím změnit.... Mně nikdo nepomůže, což jsem vždycky čekala.“ (7. 8 – 9)*

Respondent D: co pomohlo jako spřízněná duše, bojové umění, fórum o sociální fobii, jít s pravdou ven, projekty a další aktivity, individuální a skupinová psychoterapie, zajímavá práce

*„jsem se poprvé setkal osobně s lidmi z toho fóra o sociální fobii... první možnost popovídat si o těch problémech tak nějak přirozeněji než s tím terapeutem. Bylo to pro mě příjemný. Že ten druhý ti rozumí, zažívá to samé, má podobné zkušenosti.“ (9. 10 – 14)*

*„první opravdový přátelství, který jsem ve svém životě zažil.“ (9. 16 – 17)*

*„že jsem to řekl, oni mi dali trochu oddech, že na mě netlačili, to mi pomohlo... že jsem to už před nimi nemusel skrývat. Že se nemusím snažit, aby to nebylo poznat. ... nebyla tam žádná další aktivní pomoc, ale tohle pro mě bylo důležité.“ (10. 22 – 25)*

*„to byl úplně totální zlom v tom, že jsem najednou dělal tak moc věcí, že jsem to vůbec nestíhal, nespál jsem, jel jsem na tom čirým nadšením.“ (12. 18 – 19)*

*„Za tu dobu jsem udělal víc, než za celý život. Odžil jsem si celý život.“ (13. 3 – 4)*

*„Už jenom to, že se mě někdo zeptal, co dělám a já jsem mohl říct, že dělám v ZOO, to mi strašně pomohlo v těch konverzacích. Konečně jsem měl o čem mluvit... Poprvé v životě to mělo nějaký obsah.... Do té doby to nebylo jenom o tom, že bych nevěděl jak to říct, že bych se styděl začít mluvit, ale i o tom, že jsem nevěděl co říct. Protože jsem nic nezažil anebo něco málo, co mi přišlo trapný.“ (22. 16 – 22)*



## **Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo**

*Výzkumná otázka č. 3 - Jaké formy pomoci jste vyhledal/a?*

V otázce co mělo pomoci a nepomohlo, se dozvídáme nejčastěji o neúspěšných terapiích, přístupu škol k šikaně či nepochopení ze strany rodičů. Zajímavým postřehem je u respondenta B situace, kdy v terapii část problému zatajil a zpětně zjistil, že to byla natolik podstatná informace, že bez ní se dalo v rámci terapie postupovat jen pomalu a částečně. Toto zatajování může být časté vzhledem k velkému studu, který lidé trpící sociální fobií cítí. Je to téma, se kterým se dá pracovat postupně a ke kterému je potřeba opravdové důvěrné atmosféry mezi klientem a terapeutem. Neméně zajímavý postřeh přináší respondentka C, která částečně zpochybňuje účinnost léků. Je otázkou k zamyšlení, do jaké míry mohou antidepresiva řešit problém sociální fobie.

Respondent A: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo jako logoterapie, špatná diagnóza, nadměrné teoretizování, neprofesionální přístup, bojovat proti myšlenkám jinými myšlenkami

*„A ona říká – co byste řekl tomu, že bych řekla komisi na invalidní důchod, že nespolupracujete?“ (13. 2 - 3)*

Respondent B: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo jako učitelé a nesdělení pravdy

*„V poradně bylo blbý, že jsem se styděl mluvit o tom, kdy to začalo na té základní škole. Tam byla trochu šikana, za to jsem se pořád hrozně styděl a to jsem neříkal. Takže to nejdůležitější jsem neříkal, s tím se nepracovalo, což nemohlo mít takový efekt.“ (8. 2 -5)*

*„Oni nejsou absolutně minimálně psychologicky proškolení...“ (8. 11)*

Respondentka C: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo, jako když se stále nic neděje, špatná individuální terapie, psychiatr a medikace

*„pak si uvědomíš, že o tom třeba mluvíš už dost dlouho a neděje se nic. To je pak taky demotivující, že si řekneš, vždyť já jsem tohle řekl už pěti psychologům a nic se neděje.“ (7. 5 – 8)*

*„taková necitlivá na těch práscích. A teď se tak taky cítím, že to nejsem já. Nějak mě to furt potlačuje. ... nevím, jestli to, jak se cítím, jestli je lepší, než kdybych to nebrala vůbec.“ (8. 25 – 27)*

Respondent D: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo jako přístup školy k šikaně, nepochopení problému ze strany rodičů, individuální terapie

*„se to řešilo jako kázeňský problém... ale ne v tom smyslu, že v té třídě se děje něco špatného a já nedokážu v těch sociálních situacích fungovat ... nebyla mi nabídnuta žádná pomoc.“ (3. 6 – 9)*

*„Cítil jsem se tak, že chápe, že mi něco je, ale necítil jsem se tak, že by vůbec pochopila podstatu té sociální fobie.“ (10. 13 – 14)*

*„Podle mě asi ani nikdy nezařadovali nad tím, že by na to měl jejich přístup v dětství svůj vliv.“ (10. 16 – 17)*

### **Co pomohlo (terapie)**

*Výzkumná otázka č. 4 - Jaká je Vaše zkušenost s terapií?*

Nejčastějším pozitivním faktorem v psychoterapii je možnost sdílení svého příběhu v bezpečném a neposuzujícím prostředí. Respondenti mají možnost bez cenzury otevřít všechny své problémy a společně s terapeutem hledat příčiny problémů a jejich následné řešení. To samotné má pro respondenty veliký význam. V rámci skupinové psychoterapie přináší respondent A dobrý komentář, kdy poukazuje na význam názoru celé skupiny. Má to pro něj větší váhu, než názor samotného psychoterapeuta.

V psychoterapii se respondentům nastavuje pomyslné zrcadlo, ve kterém mohou s odstupem nahlížet svůj příběh ze vzdálenější perspektivy a vytvářet si náhled na své životní situace. Někdo to popisuje jako katarzní situaci, někdo jako erozi či zlomový bod. Započíná se zde cesta k nalezení svého já, cesta odpuštění a proměny od nenávisti k akceptaci sebe. Jako důležitý vnímám postřeh respondentky C, která vidí výhodu psychoterapie v tom, že na problémy člověk nezůstává sám, ale zároveň si uvědomuje, že terapeut tu největší práci neodvádí, že to ona sama si musí pomoci. Ona sama musí odvést největší kus práce.

Respondent A: co pomohlo jako skupinová psychoterapie ve stacionáři ESET

*„nastala taková postupná eroze té nenávisti k sobě. Pak se změnila ta nenávist jenom v to, že jsem se neměl rád. Jako když brousíš diamant.“ (9. 24 -25)*

*„Ale když najednou vidíte, že tam deset lidí má stejný názor jako ten doktor, tak to už vás víc nahlodá.“ (9. 27 -28)*

*„To, že jsem byl s těmi lidmi a byl jsem konfrontovaný s tím svým postojem, tak jsem získával odvahu mít se rád.“ (10. 1 -3)*

Respondent B: co pomohlo jako léčebný pobyt, KBT individuální, Gestalt terapie individuální, Psychoanalytická terapie individuální a skupinová

*„A tam se mi přihodila taková nejzajímavější věc... prožil takovou katarzní situaci, takovou oblevu. Hrozně moc věcí se mi dostalo z podvědomí do vědomí... fakt hodně silný... jsem cítil, jak se ve mně něco uvolnilo a najednou jsem si připadal, že můžu dýchat tak dvakrát víc než předtím... cítil jsem takový teplo na hrudi, ale to dlouho nevydrželo... A od té doby jsem začal cítit, že něco prorazilo ven, ale ještě to nebylo dost silný na to, aby to tam zůstalo.... A teď už je to téměř pryč, už se cítím, že se dostávám k tomu, jako bych dýchal dvakrát tak volně jako předtím.... Bylo to takový léčivý a započalo to nějaký proces, jako že jsem měl v tom těle uloženo hodně zadržovaných emocí... A pak to šlo postupně ven.“ (17. 12 - 30)*

*„řikal, že vítáno je cokoliv. Opravdu, cokoliv jsem řekl, tak on nikdy neodsuzoval, neposuzoval, vždycky jsme to probrali se zájmem.“ (18. 28 – 29)*

*„Ta mě směřovala zase hodně k realitě, že jsem díky tomu povídání s ní pochopil, proč jsou věci tak, jak jsou. Dokázala mi propojit nějaký ty rodinný vztahy, co způsobuje, že se teď chovám tak, jak se chovám, kde je ta příčina v mé minulosti a ve vztazích.“ (19. 9 – 12)*

Respondentka C: co pomohlo jako pobyt v psychiatrické léčebně Kroměříž, individuální psychoterapie

*„svým způsobem pomohla v tom, že člověk musel dělat věci, který mu nejdou. A tím překonal sám sebe a měl důvod si zase sebe vážít a šlo nějakou dobu zase žít.“ (8. 4 – 6)*

*„nakonec jsem se dostala k tomu, že jsem stála před dvaceti lidma a byla schopná o tom mluvit a byla na sebe pyšná. Jela jsem odsud docela nabytá...“ (8. 9 – 11)*

*„První tři týdny jsem čekala na změnu, která nepřicházela, a tam mi došlo, že mi vlastně nikdo pomoci nemůže, že je to jen o mně. To byl zlomový bod.“ (10. 14 – 16)*

*„Že na to nejsi sama, že ti někdo rozumí. ... on mě popichuje.... v předchozích terapiích jsem mluvila jenom o tom, o čem jsem já chtěla, nikdo ve mně nic nehledal. Ví, že od tématu odcházím a řekne, ať jdu zpátky. ... že můžu mluvit o všem... přesně ví a poukázal na věci, který to mohly začít (sex) a mně to zapadá.“ (9. 4 – 9)*

Respondent D: co pomohlo jako 3 psychoterapie zároveň, skupinová psychoterapie, individuální psychoterapie

*„Někdy se říká, že by neměly být, ale proč ne? Záleží, co řešíš, asi by nebylo dobrý úplně řešit to samé na obojím, ale tím, že jsem toho měl hodně, tak jsem to rozprostřel.“ (15. 24 – 26)*

*„nejlepší terapie, jakou jsem měl. Seděl mi ten přístup, nebyly tam nácviky, bylo to hodně o sdílení, stanovovali jsme úkoly, co budu dělat mezi tím. Ale to bylo tím, že jsme se bavili o problémech zaměřených na přítomnost, nebylo to tolik o té minulosti.“ (16. 5 – 8)*

### **Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo (terapie)**

*Výzkumná otázka č. 4 - Jaká je Vaše zkušenost s terapií?*

Téma kritického zhodnocení psychoterapie je nejčastěji definováno z pozice nespokojenosti s konkrétním psychoterapeutem či jeho přístupem. U respondentů C a D se setkáváme s přístupem, který byl málo intenzivní a šel podle hodnocení respondentů málo do hloubky. Terapeuti měli moc velký odstup a celkově intenzita setkání byla nízká. Konkrétně u respondentky C odstup vytvářely do značné míry dotazníky, které musela neustále vyplňovat a které jí nedávaly žádný smysl. Zároveň tato terapeutka nechtěla pátrat po příčinách problémů, což respondentka pro svůj stav považuje jako zásadní a osobně si přeje zjistit, kde všude je možná příčina v jejích problémech. U respondenta D tento odstup vytvářela nízká frekvence setkání a celkově krátké sezení. Také poukazuje na fakt, že když si za terapii platil, byl více motivován se na sezení připravit a více volil témata, která v terapii otevře.

Výraznější kritiku můžeme pozorovat u respondenta A, který má více životních zkušeností a více zkušeností s různými psychoterapeuty. Z jeho pohledu se v některých psychoterapiích setkával s příliš teoretizováním nad problémy, ale s málo praktickým uchopením problému a celkově málo edukacemi. Jeho výrazná negativní zkušenost pramení z první psychoterapie, kdy ho terapeutka vybízela k hledání smyslu ve svém utrpení. Bylo to v období dospívání a v situaci, kdy byl respondent již po řadu let vystavován fyzickému a psychickému ponižování. Gradací pak bylo to, že celému

problému se terapeutka pokusila dát náboženský převlek a zcela neprofesionálně respondenta začala směřovat k vybrané církvi. Jeho kritika patří i období pozdějšímu, kdy chodil na individuální psychoterapii do Esetu a až po pěti letech u něho jeho terapeut diagnostikoval hypománii. Stavy, které klient řadu let prožíval, byly opomíjeny, a tak, zatímco terapeut hodnotil respondentovy pokroky, respondent sám uvažoval o sebevraždě.

Respondent A: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo jako hledat smysl v utrpení, příliš interpretací a teoretizování v psychoterapii, nerozpoznání hypománie

*„spíš si myslím, že tou svou léčbou položila základy tomu, že se to pak ještě zhoršilo... propagovala tu logoterapii podle Frankla, že musím najít ten smysl v tom svém utrpení.“ (5. 27 – 29)*

*„že ta neuróza dostala takový náboženský převlek... Ona mě směřovala ke katolíkům, což si myslím, že bylo dost neprofesionální.“ (7. 23 – 25)*

*„Já jsem zrovna končil v tom Esetu a terapeut mi říká, že to je skvělý, že jsem udělal velký pokroky. A já jsem mu říkal – já uvažuji o sebevraždě.“ (12. 12 -14)*

*„celkově hrozně málo edukace v tom stacionáři.“ (11. 9)*

*„psychosomatický potíže, si vzpomínám, že brali hodně teoreticky. ... Bylo tam hodně interpretování, což se může občas strefit, ale k čemu to kurva je? Jak je to všechno zacyklený, tak jsem v tom byl nesvobodně, mělo to svojí dynamiku.“ (11. 10 -13)*

Respondentka C: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo jako špatná individuální psychoterapie, když se dlouho nic v terapii neděje

*„to mi nevyhovovalo, protože ona mi dávala pořád nějaký dotazníky, jak se cítím od jedničky do desítky, furt nějaký lejstra a to mě nebavilo.“ (8. 13 – 15)*

Respondent D: Kritické zhodnocení – co v pomoci nepomohlo jako individuální psychoterapie

*„časově úplně k ničemu. ... probíhalo jednou za měsíc, pak i jednou za dva měsíce na půl hodiny. ... jsem ani nestačil říct, co se stalo. Nemělo šanci to jít do hloubky.“ (15. 14 – 18)*

### **Doporučení**

V citacích respondentů je obsaženo vše, co by měl slyšet každý člověk, který se potýká s problémy se sociální fobií a hledá povzbuzení na cestě k uzdravení. Nejdůležitějším tématem, které popisuje respondent A, B, C i D je téma bezodkladného vyhledání pomoci. Nesetrvávat dále v problémech sám, hledat to, co činí dobře a co pomáhá. Ať už v řadách odborníků či jinde. Důležité je nevzdávat se a vytrvat i přesto, že cesta to nebude snadná. Ale nejdůležitější je vědomí toho, že změna je možná.

Respondent A: doporučení ve smyslu dávat pozor na odborníky a vzít život do vlastních rukou

*„Ať to vezmou do svých rukou a shánějí si informace.“ (15. 22 – 23)*

*„A pak ty věci prostě zkoušet. Neteoretizovat.“ (15. 24 – 25)*

*„A to je to. Musíš vstát a jít.“ (16. 2)*

Respondent B: doporučení ve smyslu neodkládat vyhledání pomoci a dát pozor na únikové varianty

*„začal bych co nejdřív něco dělat, jako to řešit, protože čím dýl se to nechá, tím je to těžší, a je to zbytečná ztráta času.“ (21. 11 – 12)*

*„Ale nečekat, že to hned bude lepší, chce to vytrvat.“ (21. 16 – 17)*

*„když se člověku tolik nedaří a nemá dost těch přátel, tak čím dál tím víc sklouzává k těm únikovým variantám....čím víc si člověk myslí, že ten jeho život je míň naplněný, což platí o hodně lidech, co mají sociální úzkost, tak tím víc to pak svádí k těmhle únikovým prostředkům.“ (22. 1 -5)*

Respondentka C: doporučení ve smyslu hledat odbornou pomoc a nezůstávat na problémy sám

*„Nemít to sám v sobě a nebát se o tom mluvit.“ (10. 19)*

*„Nečekat. Sám se z toho člověk nevyhrabe. Nevíš co to je, snažíš se hledat různé úniky a je to jenom ztráta času. ... zbytečný utrpení navíc. Zbytečně jsem čtyři roky trpěla, úplně se izolovala od lidí, pila alkohol, a poté si to vyčítala. Plně si dovedu představit, jak lidi trpí a neví co to je a nechtějí to nikomu říct. Jít s tím ven.... Já jen vidím, jak jsem na to peklo byla sama a že se to zbytečně prohlubovalo, jenom se to zhoršovalo.“ (11. 21 – 12. 1)*

Respondent D: doporučení ve smyslu jít za svou představou a udělat vše, co bude v silách

*„ať si v sobě uchovají představu toho, jaké to bude, až sociální fobii překonají a co všechno budou moci dělat. A ať pro tuto představu udělají vše, co je v jejich silách. Nebude to lehké, hlavně na začátku, popravdě o dost těžší, než kdyby nedělali nic, ale jedině tak mohou něco změnit.“ (22. 25 – 23. 2)*



## 6 DISKUZE

V praktické části diplomové práce jsou uvedeny analýzy čtyř životních příběhů lidí, kteří trpěli/trpí sociální fobií. U všech respondentů se setkáváme s otevřeným sdílením svého životního příběhu, a to v takovém rozsahu, v jakém nám to čas dovolil. Celkem byly rozhovory vedeny se třemi muži a jednou ženou. V rámci tohoto výzkumu nebyl kladen žádný požadavek na genderové vyvážení vzorku. Při zpracování rozhovorů jsem se zaměřila na obsahovou stránku věci, tedy na informace a popisy. Poněkud stranou mé pozornosti zůstaly během rozhovoru projevující se osobnostní rysy či charakteristiky respondentů.

Je zřejmé, že vzhledem ke kvalitativnímu výzkumu, který jsem pro svou práci zvolila, se nepouštím do zobecňujících závěrů. Ve všeobecném shrnutí můžeme sledovat některá společná témata napříč všemi příběhy, nicméně je to spíše náhoda či shoda okolností, než čistý záměr výzkumníka. Mým záměrem bylo poukázat na individuální zkušenost lidí trpících sociální fobií a snahou bylo pochopit, z jakého prostředí respondenti vychází, jakým následkům musí čelit a jakým způsobem se s problémy vyrovnávají. Domnívám se, že výpovědi jednotlivých respondentů jsou velmi živé a některé výroky velmi silné.

Vzhledem k tomu, že jsem musela některé respondenty odmítnout, protože bych překročila hranice rozsahu této diplomové práce, navrhovala bych pokračování v tématu. Nejen rozšíření této práce o další životní příběhy, ale také hledání dalších účinných forem pomoci by mohlo být přínosem pro čtenáře jak z řad lidí trpících sociální fobií, tak z řad terapeutů či osob blízkých.

V rámci teoretické části jsem na problematiku nahlížela hodně z perspektivy kognitivně – behaviorální terapie. Bylo to z důvodu, že jak v českých, tak zahraničních pramenech najdeme nejvíce výzkumů právě z hlediska tohoto přístupu. Zajímavé by jistě bylo nahlížet na sociální fobii z perspektivy jiného psychoterapeutického směru, např. daseinsanalýzy. Dalším zajímavým rozměrem tohoto tématu by mohlo být vnímání sociální fobie z pohledu terapeutů.

## ZÁVĚR

Úkolem této práce bylo předložit čtenáři ucelený přehled o sociální fobii, jak s odkazem na dostupné prameny a literaturu, tak z životních příběhů respondentů, kteří se ochotně zúčastnili rozhovorů. Hlavním cílem bylo lépe pochopit, jaké je subjektivní prožívání osob trpících sociální fobií a jak ony této své zkušenosti rozumí. Dílčím cílem bylo zjistit, jak vnímají proces terapie lidé, kteří trpěli/trpí sociální fobií. Oba cíle se podařilo naplnit, a také dostat odpovědi na výzkumné otázky, které se k těmto cílům vztahovaly. Interpretativně fenomenologická analýza umožnila hloubkovou a přehlednou práci s informacemi, které byly získány cestou polostrukturovaných rozhovorů. Všechny rozhovory jsou uvedeny jako příloha této práce.

Z výsledků analýz vyplynulo, že nejčastější příčinou rozvoje sociální fobie je oslabená funkce rodiny v průběhu dětství a dospívání. A to ať už z důvodu nadměrného tlaku na výkon, nedostatečné emoční podpory či přítomnosti patologie v chování rodiče – násilí, psychiatrické onemocnění atd. Tyto vnější okolnosti mohou být v kombinaci s osobnostními predispozicemi spouštěčem problémů v chování a prožívání. Sociální fobie se jeví jako příznak těchto problémů. Respondenti byli velmi otevření ve sdílení, a proto v rámci jejich osobních příběhů můžeme vidět, jak vnímají sociální fobii, jakou roli sehrála v jejich životě a jakými způsoby se vypořádávali s následky. Z forem pomoci nezůstáváme pouze u psychoterapie, ačkoliv je to stále dominantní pomoc, kterou vyhledali všichni respondenti. Velmi povzbudivá jsou slova všech respondentů na adresu lidí, kteří se potýkají s podobnými problémy. Všichni je povzbuzují v tom, aby se nebáli vyhledat pomoc, aby vytrvali v úsilí, které vede ke změně a neztráceli naději a víru v to, že jejich situace má řešení. Respondenti sami svým příkladem dokazují dlouhý boj s komplikovanou životní situací a vyznařují naději a odvalu.

Myslím, že tato práce může představovat cenný zdroj informací pro lidi trpící sociální fobií, ale také pro jejich blízké, kteří se jim snaží porozumět.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ANDRÉ, Christophe a Patrick LÉGERON. *La peur des autres: Trac, timidité et phobie sociale*. Paris: Editions O. Jacob, 1995, 272 p. Psychologie (Editions Odile Jacob). ISBN 27-381-0305-7.

ATKINSON, Rita L. *Psychologie: úvod do teórií osobnosti*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2003, xxii, 751 s. Spektrum. ISBN 80-717-8640-3.

BECK, Aaron T. *Kognitivní terapie a emoční poruchy: úvod do teórií osobnosti*. Překlad Denisa Šmejkalová. Praha: Portál, 2005, 250 s. Spektrum. ISBN 80-736-7032-1.

CAMART, N., C. ANDRÉ, V. TRYBOU a M.-C. BOURDEL. Évaluation des effets à court terme d'une thérapie cognitivo-comportementale de groupe dans la phobie sociale: résultats auprès de soixante patients. *L'Encéphale*. 2006, vol. 32, issue 6, s. 1011-1018. DOI: 10.1016/s0013-7006(06)76281-9.

CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání: úvod do teórií osobnosti*. Překlad Denisa Šmejkalová. Praha: Portál, 2012, 142 s. ISBN 978-802-6200-628.

CUNCIC, Arlin. A Brief History of Social Anxiety Disorder. In: *www.about.com* [online]. 2013 [cit. 2015-02-26]. Dostupné z: <http://socialanxietydisorder.about.com/od/overviewofsad/a/history.htm>

FERJENČÍK, Ján. Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši. Vyd. 2. Překlad Petr Bakalář. Praha: Portál, 2010, 255 s. ISBN 978-80-7367-815-9.

GOODE, Erica. Old as Society, Social Anxiety Is Yielding Its Secrets. *The New York Times* [online]. 1998 [cit. 2015-04-07]. Dostupné

z: <http://www.nytimes.com/1998/10/20/science/old-as-society-social-anxiety-is-yielding-its-secrets.html?pagewanted=1>

HALL, Calvin S. *Psychológia osobnosti: úvod do teórií osobnosti*. 3. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002, 510 s. ISBN 80-080-3384-3.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.

KOCVRLICHOVÁ, Marta. *Vina*. Praha: Triton, 2006, 366 s. ISBN 80-725-4684-8.

KOSOVÁ, Jiřina. Farmakoterapie a psychoterapie úzkostných poruch. *Psychiatrie pro praxi*. 2005, č. 6, s. 285-288.

KOSOVÁ, Jiřina. Co opravdu funguje u úzkostných poruch: k terapeutickým kombinacím přidáme cvičení. *Psychiatrie pro praxi*. 2010, 11(1), s. 11-14.

KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, Jana a Ivo ČERMÁK. Interpretativní fenomenologická analýza. In ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 190 s. ISBN 978-802-1063-822.

KRAFT, David. The place of hypnosis in Psychiatry, part 4: Its application to the treatment of agoraphobia and social phobia. *Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*. 2011, vol. 39, issue 1, s. 91-110.

LIPSITZ, Joshua D. a Franklin R. SCHNEIER. Social Phobia: Epidemiology and Cost of Illness. *PharmacoEconomics*. 2000, vol. 18, issue 1, s. 23-32.

MALÁ, Eva. Úzkostné poruchy v dětství a adolescenci. In: *Zdraví E15* [online]. 17. 5. 2010 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/uzkostne-poruchy-v-detstvi-a-adolescenci-451803>

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10 : desátá revize : aktualizovaná verze k 1. 1. 2009. 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, 2008, 860 s. ISBN 978-809-0425-903.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

PÉLISSOLO, A., C. HURON, F. FANGET, D. SERVANT, S. STITI, C. RICHARD-BERTHE, P. BOYER. Les phobies sociales en psychiatrie: caractéristiques cliniques et modalités de prise en charge (étude Phoenix). *L'Encéphale*. 2006, vol. 32, issue 1, s. 57-64. DOI: 10.1016/b978-2-294-71582-2.00008-1.

POKORNÁ, Zuzana. Klinický a osobnostně-kognitivní obraz úzkostných poruch [online]. 2014 [cit. 2015-03-12]. Disertační práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Tomáš Urbánek. Dostupné z: <[http://is.muni.cz/th/86501/ff\\_d/](http://is.muni.cz/th/86501/ff_d/)>.

POKORNÁ, Zuzana. Osobnost jedinců trpících fobiemi z hlediska významového profilu [online]. 2007 [cit. 2015-04-02]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Tomáš Urbánek. Dostupné z: <<http://theses.cz/id/hfq3k0/>>.

POKORNÁ, Zuzana a Tomáš URBÁNEK. Přisuzování významu u fobických jedinců. *Československá psychologie*. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2010, LIV, č. 5, s. 472-485.

PRAŠKO, Ján. Postupný nácvik trapasů, aneb, Jak překonat sociální fobii: svépomocná příručka. 2. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2002, 139 s. ISBN 80-851-2157-3.

PRAŠKO, Ján. Sociální fobie: jak překonat nadměrný stud. 2. vyd. Praha: Portál, 2012, 132 s. ISBN 978-802-6202-042.

PRAŠKO, Ján. Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba. Praha: Portál, 2005, 413 s. ISBN 80-717-8997-6.

PRAŠKO, Ján, Petr MOŽNÝ a Miloš ŠLEPECKÝ. Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch. Praha: Triton, 2007, 1063 s. ISBN 978-807-2548-651.

PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ. Psychoterapie úzkostných poruch. [online]. [cit. 2015-04-02]. Dostupný z: <http://uhsl.wz.cz/elearning/pstuzkostpor.pdf>

PRAŠKO, Ján, Jiřina KOSOVÁ, Beáta PAŠKOVÁ a Dagmar SEIFERTOVÁ. Sociální fobie a její léčba: příručka pro vedení terapie. Praha: Psychiatrické centrum, 1998, 175 s. ISBN 80-851-2190-5.

PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. Sociální fobie a její léčba: příručka pro lidi se sociální fobií. Praha: Galén, 2008, 64 s. ISBN 978-80-7262-580-2.

RABOCH, Jiří. *Kapesní příručka o sociální fobii*. Ed. S. A. Montgomery. Český překlad a úprava výukového programu Světové psychiatrické společnosti., WPA, Praha 1996, 52 s.

RABOCH, Jiří a Pavel PAVLOVSKÝ. Klinická psychiatrie v denní praxi. Praha: Galén, 2008, 128 s. ISBN 978-807-2625-864.

RABOCH, Jiří, Pavel PAVLOVSKÝ a Dana JANOTOVÁ. Psychiatrie: minimum pro praxi. Vyd. 4., rozš. Praha: Triton, 2006, 211 s. ISBN 80-725-4746-1.

ROWA, Karen a Martin M. ANTONY. Psychological treatments for social phobia. *Canadian journal of psychiatry*. 2005, vol. 50, No 6, s. 308 - 316.

SMITH, Jonathan A. Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis: a reply to the commentaries and further development of criteria. *Health Psychology Review*. 2011, vol. 5, issue 1, s. 55-61. DOI: 10.1080/17437199.2010.541743.

STANGIER, Ulrich, Katrin Von CONSBRUCH, Elisabeth SCHRAMM a Thomas HEIDENREICH. Common factors of cognitive therapy and interpersonal psychotherapy in the treatment of social phobia. *Anxiety, Stress*. 2010, vol. 23, issue 3, s. 289-301. DOI: 10.1080/10615800903180239.

STEIN, Murray B., Martina FUETSCH, Nina MÜLLER, Michael HÖFLER, Roselind LIEB a Hans-Ulrich WITTCHEN. Social Anxiety Disorder and the Risk of Depression. *Archives of General Psychiatry*. 2001, vol. 58, issue 3, s. 251 - 256. DOI: 10.1001/archpsyc.58.3.251.

ŠMAHAJ, Jan a Roman PROCHÁZKA. Virtuální realita jako možnost léčby úzkostných poruch. *Československá psychologie*. 2014, LVIII, č. 6, s. 571-579.

VYMĚTAL, Jan a kolektiv. *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd., Praha: Grada, 2007, 396 s. ISBN 978-802-4713-151.

WITTCHEN, H.U., M. FUETSCH, H. SONNTAG, N. MÜLLER a M. LIEBOWITZ. Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia – Findings from a controlled study. *European Psychiatry*. 1999, vol. 14, issue 3, s. 118-131. DOI: 10.1016/s0924-9338(99)80729-9.

WITTCHEN, Hans-Ulrich, M.B. STEIN a R.C. KESSLER. Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine*. 1999, issue 29, s. 309–323.

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Přepis rozhovoru – respondent A (16 stran)

Příloha č. 2 – Přepis rozhovoru – respondent B (22 stran)

Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru – respondent C (12 stran)

Příloha č. 4 – Přepis rozhovoru – respondent D (23 stran)



## 1 **Příloha č. 1 – Přepis rozhovoru – respondent A**

2 *Výzkumník: Prosím tě, jaká je tvoje zkušenost se sociální fobií a co ti pomohlo?*

3 Respondent: Hlavně bych chtěl na začátku říct, že se to hodně změnilo, což je asi vidět.  
4 Když srovnám to období, kdy se to rozvíjelo, tak je to obrovská změna. Samozřejmě do  
5 konce života budu mít nějaký úzkosti, jako každý jiný, neexistuje žádný člověk, který  
6 by neměl nějakou sociální fobii, leda psychopat nebo těžce duševně nemocný. Ale  
7 opakuji, je to o hodně nižší. Kdybych měl tu škálu o sociální fobii nějak kvantifikovat,  
8 tak když to začalo zhruba v těch 15ti 16ti letech, tak to bylo na úrovni 80% a teď je to  
9 na úrovni 10-20% podle dne. Já to vnímám, že to u mě byl příznak, že ten problém byl  
10 daleko širší, a tohle byl jeden z příznaků, ale omezoval mě dost zásadně v běžném  
11 životě a pro ten jsem se rozhodl vyhledat léčbu ve stacionáři. A pak jsem si uvědomil,  
12 že je to hlubší a složitější.

13 *V: Co tomu předcházelo před tím 15. rokem?*

14 R: Já když jsem přišel před těmi 20ti lety do stacionáře, tak se mnou dělali psychotesty  
15 a říkali mi, že to je hraniční porucha osobnosti. Já jsem tomu nevěnoval pozornost, mě  
16 to nezajímalo, ale vlastně v poslední době, jak umím ty jazyky, tak na internetu je  
17 spousta relevantních informací od psychiatrů. Samozřejmě taky spousta blbostí, ale  
18 když se tím člověk umí probrat, tak dostane patřičný informace. A dneska se zkoumá ta  
19 hraniční porucha osobnosti a psychiatrii, co to zkoumají, říkají, že by se to mělo  
20 přejmenovat, že je to částečně pejorativní označení, značně zavádějící a že by se to mělo  
21 přejmenovat, něco jako komplexní posttraumatická stresová porucha. Že to vlastně  
22 vyjadřuje tu příčinu, tu genezi a ne nějaký příznak. Což je jeden z důvodů, proč jsem  
23 skeptický vůči celému systému. A to chci říct, komplexní posttraumatická stresová  
24 porucha je naprosto přesný vyjádření toho, jak vnímám svůj život, jak ty problémy  
25 vznikly a vyjadřuje vlastně všechno naprosto zkráceně, a tak svůj život chápu. Vlastně  
26 před tím, než jsem se to dozvěděl, tak jsem to tak taky chápal. Takže já chápu, že ty  
27 problémy byly následkem nějakého traumatu, a pak se to rozkošatělo, jedna věc byla  
28 úzkost, psychosomatické problémy, který mě hodně omezovaly, nespavost, problémy

1 v komunikaci... A ono se říká o těchto lidech, co mají hraniční poruchu osobnosti, že  
2 mají spoustu různých nemocí. A na mě to sedělo. A ono to dost komplikovalo se z toho  
3 dostat, že to byly začarovaný kruhy, které mě stahovaly. Například to, že jsem byl často  
4 nemocný, znemožňovalo to, abych si našel práci. Nebo nedostatek energie, zase  
5 problém v práci, že jsem měl dříve málo peněz a z toho se vyvinuly problémy ve  
6 vztazích, nemohl jsem založit rodinu, protože jsem měl invalidní důchod. Takže ono se  
7 to takhle všechno nakupilo a sociální fobie už byla jen jednou z mnoha problémů.

8 R: Jednoznačně chápu ten počátek v traumatu, který souvisí s mými rodiči, s mým  
9 otcem. Oni rodiče tvrdí, že to bylo způsobeno geneticky, můj bráška má schizofrenii.  
10 Nikdo z rodičů neměl schizofrenii ani nic. Já to vidím tak, že oni měli dva psi a oba byli  
11 těžcí neurotici. Takže nemyslím si, že tam je možný nějaký genetický přenos. A myslím  
12 si, že kdyby si koupili rybičky a tatínek si sedl vedle akvária, tak oni odplavou na  
13 druhou stranu. Jakože z tatínka šla vždycky taková negativní energie. Z tatínka  
14 vycházelo celý život neustálý napětí a úzkost.

15 *V: A víš proč on to tak má?*

16 R: Protože to měla jeho matka. Já o tom dokonce píšu knížku. Já tam vnímám takovou  
17 rodovou zátěž. Vlastně prababička se narodila posluhovačce bohatého židovského  
18 obchodníka a ta manželka toho obchodníka je vyhodila. A ona žila jako tzv. bastard.  
19 Před těma sto lety to měly nemanželský děti těžký. Tam ta linie, vnímám, může začít.  
20 A je tam u toho hodně napětí a vnitřní úzkost, která se přenášela na nás. Děti jsou citlivé  
21 ve všem. Velký perfekcionismus, důraz na výkon, solitérnost, úzkost, ale o to větší  
22 chlapáckost. O co on cítí větší úzkost, tak tím se víc navenek vyhraňuje. Mně je to úplně  
23 jasný, ale až posledních pár let. Ale poslední roky já se s ním vídám minimálně a on už  
24 nemá tu mízu. Takže už to není takový téma dneska. A co taky s tím, když je mu 63 let.  
25 Je to vlastně taková situace, která by se dala připodobnit nasazení dospělého člověka  
26 ve válce. Ti mají taky postraumatické stresové poruchy, akorát dospělý člověk zažije  
27 kratší úsek, je třeba více odolný. Ale vzhledem k tomu, že to malé dítě je křehčí  
28 a prožívá to třeba 18 let, tak to může mít následky, jako když někdo přežije mučení.

1 *V: Takže tam byl velký psychologický tlak a bylo tam taky fyzické týrání?*

2 R: Jo, tam byl i trestný čin, který je promlčený. Bylo tam násilí, bil matku, na to se  
3 pamatuji, že docela často. A ten trestný čin to nebylo to nejhorší, byla to fyzická věc,  
4 což bylo velký ponížení, ale často to nepovažuji za to nejhorší. Pro ilustraci těch  
5 poměrů v rodině uvádím příklad. Když mi bylo 11 let, tak jsme byli ve sklepě a táta mě  
6 učil foukat kola hustilkou a mně to nějak nešlo a jak jsem byl sehnutý, tak mě silně kopl  
7 do zadku. On to ospravedlňuje tím, že jsem byl nemožný, že jsem to neuměl. Můj  
8 brácha, který je o tři roky mladší z toho měl dlouho problémy, protože on to viděl a  
9 dlouho to nemohl zvládnout. Ale je to spíš celková atmosféra v té rodině. Já myslím, že  
10 to postupně vedlo k tomu, že jsem se jakoby zrobotizoval. Něco jako když natáhneš  
11 prsty a dostaneš přes ně rákoskou, tak je stáhneš, a tak je to podobně i s emocemi. Pak  
12 nemůžeš s těmi prsty šahat, ale zase je výhoda, že tě to nebolí. Takže tehdy se to začalo  
13 zacyklovat. Samozřejmě jsem si to neřekl, to bylo tak nějak automaticky. A to samý se  
14 týkalo mého otce, který to měl taky hrozně těžký s tou mojí babičkou. A vlastně  
15 relativně bezemočně o tom dokážu mluvit díky tomu, že je mi prostě líp, ale dřív,  
16 kdybych o tom mluvil, tak tady třeba brečím.

17 *V: Byla v tobě agrese v tom období, kdy ti bylo zle?*

18 R: Určitě, těžká agrese vůči rodičům. Tady o těch věcech se dá mluvit, až když ti je  
19 dobře. Ale když jsi v tom a trpíš těmi následky, tak se bez agrese, vzteku nebo deprese  
20 mluvit nedá.

21 *V: Napadá tě ještě něco, co bys chtěl doplnit?*

22 R: Byl tam hodně důraz na to, že já si musím pomoci sám. Táta kladl důraz na výkon.  
23 On je tam i pozitivní prvek, pokud je to dobře usazené. Jde o to, že se to nesmí  
24 přehánět. Teď z toho čerpám, myslím, že mám dobrou sebekázeň a to je dobrá věc. Ale  
25 tam jde o to, že se to zvrhlo. Musí to člověku pomáhat a nesmí mu to škodit. Tam to  
26 byla deviace té sebekázně, až jsme si škodili.

27 *V: Jak se to projevilo ve tvém fungování ve škole, vztazích, sebepojetí atd.?*

- 1 R: No, byl jsem odjakživa černá ovce třídy. Asi až do střední školy.
- 2 *V: Co to znamená – černá ovce?*
- 3 R: Že se mi často posmívali, si pamatuju, byl jsem extrémně hubený tehdy, měl jsem  
4 nohy nakřivo, takovou poruchu chůze, neuměl jsem říkat ř, a určitě jsem se choval  
5 jinak, než bylo asi běžný. Byl tam nedostatek sebedůvěry, což se projeví. Špatně jsem  
6 se učil, si pamatuju. Na gympl jsem se dostal, díky tomu, že moje máma učí na gymplu.  
7 Tam dokonce proběhl nějaký malý podvůdek. Za ten jsem mámě teď vděčnej.
- 8 *V: Jaké vztahy máš teď s rodiči?*
- 9 R: S mámou jsme relativně v pohodě. Mámu vnímám jinak než tátu. Každopádně. Spíš  
10 ji vnímám tak, že byla ve vleku těch událostí a nedokázala se tomu nějak postavit.  
11 Tehdy v 80. letech to bylo taky pro matky samoživitelky těžší než teď. A dneska je to  
12 taky těžký. Říkala mi, že několikrát uvažovala o tom, že by se rozvedla a že její rodiče  
13 jí nabízeli, že jí pomůžou, ale nějak k tomu nenašla sílu. Vím, že babička, ta její matka,  
14 uvažovala o tom, že otce udá na polici, za to jak se ke mně choval v těch 80. letech, že  
15 mě bil jako malýho kluka.
- 16 *V: Asi je dobré tohle vědět, že o tom alespoň matka uvažovala, ale že ty naše lidské síly*  
17 *jsou někdy omezený...*
- 18 R: To každopádně, ale tohle nemůže být tématem rozhovoru mezi mnou a rodiči. To  
19 absolutně neexistuje. Samozřejmě jsem to několikrát nastolil, ale už to nedělám. To  
20 nemá smysl a ani už teď nemám potřebu.
- 21 *V: Kdy to všechno začalo být překážkou ve tvém fungování?*
- 22 R: To vím naprosto přesně, když jsem ve 14ti ukončil základku a dostal se na gympl.  
23 Táta našel práci v Praze a dostal tu byt. Tak jsme se odstěhovali do Prahy a naši mě  
24 přepsali na elitní gymnázium. A já bych se sem normálně nedostal. Já jsem byl silný  
25 ročník 1973, to bylo nejvíc dětí, takže bylo vždycky těžký se někam dostat. A já bych se  
26 nikdy nedostal ani na tzv. podřadný gympl. A na ten gympl chodily děti z pražské elity.

1 Takže takoví malí intelektuálci a já. Takže tam jsem narazil asi nejhůř. Tam nebylo nic  
2 fyzickýho, ono bylo vidět, že to jsou chytřejší děti. Ale já jsem cítil takový neustálý  
3 odstup.

4 *V: Tam na té základce tě i fyzicky šikanovali? Říkal jsi, že se ti posmívali ...*

5 R: Jo, bylo to i fyzicky. Ale já jsem byl zase nejvyšší z celé třídy, takže jsem taky  
6 šikanoval ty, co šikanovali. Nenechal jsem se.

7 R: No a na tom gymplu v druháku si pamatuji přesně na první okamžik sociální fobie,  
8 před 17. listopadem, kdy jsem byl vyvolaný před třídu, měl jsem mít referát a  
9 zničehonic jsem nedokázal mluvit, nedokázal jsem to dokončit, strašně se mi rozbušilo  
10 srdce, celá situace byla neúnosná. No a teď jsem nevěděl co se děje, co to je. A začal  
11 jsem mít problémy, vyhýbal jsem se vyvolávání, referátům a i to ovlivňovalo můj  
12 prospěch ve škole. A cítil jsem se hodně osamělý, protože jsem přišel, nikoho jsem tu  
13 neznal, k tomu ten gympl a ta atmosféra ve společnosti. Tam nebyla školní  
14 psycholožka. To byl režim, musíš, musíš, musíš. Komunisti. Nepřipouštěl se jiný názor.  
15 A ještě mě teď napadá k tomu tátovi, tam byla ještě jedna věc, možná ze všeho nejhorší.  
16 On jak cítí tu úzkost a dostane se do konfliktu, tak má tendenci, já tomu říkám – kopat  
17 do koulí. A on jak se necítí jistě, tak mi třeba řekl, když mi bylo 16 – „nejsi  
18 rovnoprávný obyvatel tohoto bytu“. Takovýto typy výroku, který člověka spolehlivě  
19 odrovnají, zvláště když není plnoletý. A to bylo vždycky, když byl nejistej, tak kopl do  
20 koulí. A dneska, zpětně, když mi bylo ještě špatně a viděl jsem ho někdy, jsem měl  
21 flashbacky. Což ukazuje na tu postraumatickou stresovou poruchu. Já jsem ho jenom  
22 viděl a úplně se mi udělalo nevolno v podbřišku. Jenom takový dokreslení. A máma to  
23 cítila stejně, že kope. Kope jak kobykla. Malí psi štěkají. Takže to nějak dokreslovalo ten  
24 stres, tu traumatizaci. No a proti tomu se ozvalo to tělo. Má svojí moudrost. A řeklo  
25 stop. V té době pedagogicko-psychologický poradny byly a ty jsem vyhledal, sám. Tam  
26 jsem chodil jednou za měsíc a říkal, že trpím těmi úzkostmi a tam byla stará paní nad  
27 hrobem, speciální pedagožka. No spíš si myslím, že tou svou léčbou položila základy  
28 tomu, že se to pak ještě zhoršilo. Ona pořád propagovala tu logoterapii podle Frankla,  
29 že musím najít ten smysl v tom svém utrpení. A když jsem to řekl svojí mámě, tak tý se

1 to strašně nelíbilo, že jsem vyhledal pomoc. A pořád říkala, ať tam nechodím, že si  
2 musím pomoci sám. To říkala výchovná poradkyně.. A pak se táta pokusil o rozvod,  
3 když mi bylo 18 a bráškově bylo 16. A odešel od rodiny ve čtvrtáku před maturitou a  
4 tehdy se můj stav dost zlepšil. Našel jsem si kamarády a i ta sociální fobie byla menší,  
5 takže jsem nakonec odmaturoval. Takže tam bylo zmírnění té sociální fobie.

6 *V: A ty jsi řekl „pokusil o rozvod“...*

7 R: No, on se vrátil. Za půl roku. Ta ženská ho vyhodila.

8 *V: A jak se u tebe ještě sociální fobie projevovala?*

9 R: Já si pamatuji, že jsme dostali po deseti letech pevnou linku, o tu jsme žádali a já  
10 jsem se bál telefonovat. Nebo na poště jsem se bál, že mě osloví ta úřednice.

11 *V: Jak se to vyvíjelo dál?*

12 R: No samostatná kapitola je sociální fobie a ženy. To jsem třeba byl zamilovaný do  
13 nějaký holky ve stejném ročníku, a to jsem se zamiloval ve druháku a celý dva roky  
14 jsem nebyl schopný jí vůbec oslovit. Chronická nesmělost. Takže holky vůbec. Tím  
15 jsem v té pubertě hodně trpěl, strádal, že jsem sám a nemám tu přítelkyni. A že mi  
16 přišlo úplně nemožný navázat kontakt, že jsem si říkal, to nejde, na to nemám. Pak se  
17 stalo to, že jak jsme byli ten silný ročník, tak jsem se nedostal na vysokou školu. A tak  
18 se stalo to, přesto že jsem měl trojku z maturity z němčiny, že jsem dělal konkurz na au  
19 pair. Tehdy se jezdilo do německých rodin. A ten jsem udělal, první úspěch mého  
20 života. Tam jsem dělal dva roky au pair ve dvou rodinách.

21 *V: A tam ti bylo dobře?*

22 R: To bylo nejlepší období mého života.

23 R: Ještě co tomu předcházelo, důležitý moment toho 17. listopadu 1989, se vyostřila ta  
24 moje oddělenost vůči třídě. Protože táta si mě vzal na výlet, a říkal mi, že asi bude ve  
25 škole stávka a ať se mezi ně moc nemíchám, že to komunisti zase potlačí, jak to 1969, a  
26 vyjadřoval se trochu pohrdavě o těch studentech. A jak jsem ho hodně žral, tak jsem se

1 trošku těm dětem posmíval, čímž jsem svému postavení ve třídě rozhodně neprospěl. To  
2 bylo tím, že jsem toho tátu přes to všechno bral, chlapácká autorita. A to jsem se cítil asi  
3 v největší izolaci tehdy, co jsem kdy cítil.

4 *V: Už jsi nebyl jen out of třída, ala out of společnost...*

5 R: Přesně. Pak začaly běžet v televizi úplně jiné názory, než říkal táta. On teda nebyl  
6 komunista, to bylo takový svérázný. On chtěl být komunista, ale oni ho nevzali. Což je  
7 mega ostuda. A tehdy si pamatuji, že jsme jeli v autě po dálnici do Prahy, v rádiu šly  
8 zprávy z demonstrací, zpívala Marta Kubišová a Karel Kryl a já jsem dostal z ničeho  
9 nic depresi. Já jsem nikdy v životě před tím depresi neměl, to bylo spíš takový napětí.  
10 Jak jsem byl zrobotizovaný, tak jsem neměl ani ty deprese. A pak se to najednou nějak  
11 prolomilo a já jsem myslel, že umru během té cesty, z toho všeho tlaku. Šílenou depresi.  
12 Tma, naprostá tma. Já to hodnotím teď jako blud, ale já jsem vnímal, že se mnou mluví  
13 Bůh. Já jsem neslyšel slova, tehdy to bylo tak, že první kněží začali mluvit v rádiu a  
14 televizi, teď se zpívala ta Modlitba od Kubišové, a já jsem cítil, že na mě mluví Bůh.  
15 Cítil jsem, že to je nějaký nadpřirozený zážitek. Dneska to zpětně hodnotím jako  
16 jednoznačný blud. Podle mě to byl satan. A máma, když jsme přijeli domů, když mě  
17 uviděla, tak mi dala nějaký diazepam. Což bylo první psychofarmakum mého života. A  
18 já jsem slyšel, že mi ten Bůh beze slov říká, že jsem špatný, že se musím změnit, že  
19 musím být hodný. Teď zpětně vím, že to byl Satan. Ale nikomu jsem o tom neřekl.  
20 Dlouhý roky. Spoustu věcí jsem si neuměl pojmenovat, bál jsem se o tom mluvit, neměl  
21 jsem s kým, cítil jsem to jako hodně intimní, jako moje povolání. A pak začalo moje  
22 náboženské období. Tím se to všechno zacyklilo, hrála v tom roli i ta speciální  
23 pedagožka, ke které jsem chodil, která byla katolička, že ta neuróza dostala takový  
24 náboženský převlek, jako náboženský blud. Ona mě směřovala ke katolíkům, což si  
25 myslím, že bylo neprofesionální. Tak jsem začal chodit do kostela, k metodistům. Pak  
26 jsem přešel ke katolíkům. Začal jsem číst ty knížky, různé životopisy světců. A tehdy  
27 jsem prožíval takovou náboženskou perverzi. Ten pocit vlastní nedostačivosti, častý  
28 pocit viny, perfekcionismus, který se pak zvrátil v nenávist k sobě. Ve spojitosti s tou  
29 vírou. V Bibli se najde spousta míst, která když si kluk v 18ti, 20ti letech špatně vyloží,

1 tak to může špatně dopadnout. Tehdy jsem uvažoval, že odejdu do kláštera. A ve 20ti  
2 letech jsem se odstěhoval od rodičů, protože jsem si našel práci. Díky tomu jazyku, to  
3 v té době tolik lidí neumělo, tak jsem začal tlumočit. A začal jsem žít takový kvazi  
4 kontemplativní život, přerušil jsem styky se všemi přáteli. Uvažoval jsem v rámci toho  
5 bludu tak, že žiju kontemplativně, že bych neměl tolik mluvit s lidma, abych slyšel  
6 Boha. Úmyslně jsem se odsekl od těch málo přátel, co jsem měl.

7 *V: Jak jsi vnímal sám sebe v té době?*

8 R: Úzkosti se o něco snížili, protože to tlumočení na mě působilo jako expozice. Já bych  
9 to doporučil spoustě lidem, co mají sociální fobii a umí jazyk, protože když tlumočíš,  
10 tak nemluvíš sama za sebe. Jsi pravá huba toho člověka. Pozornost není na tebe zas až  
11 tak upřená, oni tě jako slyší, vnímají a navíc, musíš se pekelně soustředit, nemáš čas na  
12 to mít úzkost. Takže se mi stalo, že jsem mluvil před 300 lidmi na podiu a zvládl jsem  
13 to. Ale kdybych měl mluvit za sebe, tak se poseru. Takže tlumočení jako expozice není  
14 špatná. Nebo třeba učení, to taky. Lidi tě částečně vnímají jako na nějakém piedestalu,  
15 je to nějaká forma autority a to ti pomůže trošku v tom sebevědomí. To posílí  
16 sebejistotu.

17 *V: Bylo to přenosné do tvé osobní zkušenosti?*

18 R: Částečně, ale když jsem z té role vyšel, tak jsem byl zase nervózní. Proto jsem k té  
19 expozici i skeptický. Ale určitě mě to nějak podpořilo. Ale jakmile jsem měl mluvit za  
20 sebe, tak jsem byl úplně jiný člověk. Třeba jít s holkou na rande, to jsem se zase roztekl.  
21 A začaly moje první psychosomatické potíže.. Začala hodně úporná nespavost. Přestal  
22 jsem se sportem. Já jsem vždycky jezdil na kole. Hodně důležité téma - sport v sociální  
23 fobii. A myslím, že ještě na gymplu mi to tu sociální fobii vyrovnávalo. Jezdil jsem  
24 hodně na kole, i závodně, nebo jsem vyhrál přespolní běh.. Pořád jsem sportoval a to si  
25 myslím, že mělo vliv na to, že jsem měl nějaký napětí, úzkosti, ale neměl jsem deprese.  
26 Endorfiny. A během toho náboženského úletu jsem si zakázal sportovat. Jsem si říkal,  
27 Ježíš nespotoval, v Bibli se nikde nepíše, že Ježíš jezdil na kole. A to jak jsem vůbec  
28 nesportoval, byl jsem zavřený doma, nechodil jsem mezi lidi, ta práce byla těžká,



1 pracoval jsem i soboty neděle, vydělával jsem spousty peněz a já jsem si za to nic  
2 nekupoval. Neměl jsem rádio, televizi, nejezdil jsem na dovolenou, neměl jsem ani  
3 křeslo. Jen matraci. Ten zvrát, kdy to začalo jít svým způsobem nahoru, byl, když jsem  
4 začal jezdit ke karmelitánům, četl jsem Anselma Grüna, mám od něj asi 30 knížek. A  
5 potkal jsem se s převorem a říkal jsem mu, že uvažuji o tom, že bych k nim vstoupil a  
6 on mi říkal, že by to chtělo, abych žil ještě tak pět let v tom celibátu, ještě si to  
7 vyzkoušel a nežil ještě v tom klášteře a že bych potřeboval duchovní vedení. Jmenoval  
8 například v Praze jednoho známého kněze. A tak jsem k němu začal chodit na duchovní  
9 rozhovory a zpovědi. Mojí mámě se to nelíbilo, ten způsob života, že se straním lidí a  
10 žiji tak svérázně, a tak šla za ním. A on mě poslal do Esetu. Já jsem hodně nechtěl, já  
11 jsem říkal, že jsem zdravý. Ale on říkal ne, chtělo by to ošetřit. A tak jsem tam začal  
12 chodit v roce 1996. A v té době jsem vůbec nebyl zdravý člověk – kolena bolely, já  
13 jsem se třeba tři hodiny denně modlil v kleči. Těžká askeze, cokoliv ti činí požitkem,  
14 zakaž si to. To bylo tím, jak jsem byl mladej, že jo, mladej člověk má ideály.

15 *V: Jaká byla tvoje zkušenost s Esetem?*

16 R: To byl náraz. Jsem tam přišel a oni tam na mě koukali a já jsem myslel, že tam vidím  
17 samý blázný a teď vidím, že jediný blázen jsem tam byl já. Tam byl terapeut a  
18 terapeutka. Vydržel jsem tam každý den ty tři měsíce a to bylo hodně drsný. Ale ten  
19 kněz mi říkal, že to je můj duchovní úkol, a tak jsem jako poslušnost vůči zpovědníkovi  
20 trpěl. A hodně jsem útočil na toho terapeuta. Myslel jsem, že on mě indoktrinuje. Asi to  
21 bylo těžký pro ty terapeuty se mnou vyjít na té skupině. I když si přesně ty detaily už  
22 nepamatuji.

23 *V: A dokázal bys vystihnout, co tam bylo přínosné?*

24 R: Že tam nastala taková postupná eroze té nenávisti k sobě. Pak se změnila ta nenávist  
25 jenom v to, že jsem se neměl rád. Jako když brousíš diamant. Pozitivní faktor byl v tom,  
26 že to nahlodávalo ten můj vzdušný zámek. Kdybych byl jen s jedním terapeutem, tak  
27 bych si řekl, jo to je debil a čau. Ale když najednou vidíte, že tam deset lidí má stejný  
28 názor jako ten doktor, tak to už vás víc nahlodá. Buďto odejdete, a když chcete zůstat,

1 tak vás to nahlodá. A po kousíčkách jsem se měl víc a víc rád. To chtělo odvalu! To, že  
2 jsem byl s těmi lidmi a byl jsem konfrontovaný s tím svým postojem, tak jsem získával  
3 odvalu mít se rád. Potřeboval jsem odvalu stát si za sebou. I vůči tomu Ježíšovi, udělat  
4 něco, co ten hlas toho Ježíše ve mně nechce. A do konce toho stacionáře tam byly  
5 neustále těžký konflikty. Možná jsem ani tak neútočil na toho terapeuta, ale spíš ty  
6 konflikty způsobovalo to, že jak on se snažil podpořit ty ostatní lidi v jejich problémech,  
7 tak já jsem to viděl tím svým rigidním způsobem a říkal jsem jim různé rigidní rady.  
8 Jako když vidí Hurvínek válku. A on se snažil chránit je a z toho vznikaly ty konflikty.  
9 Pak jsem začal chodit do Esetu na odpolední skupiny. A taky jsem byl na pobytu na  
10 horách. A tam mi to začalo všechno docvakávat, a tam jsem si uvědomil, že to byl  
11 všechno ten blud. A měl jsem takovou hlavu a začal jsem se z ničeho nic cítit hodně  
12 dobře. Hodně špatně jsem spal, ale nijak mi to nevadilo, že spím hodně špatně a byl  
13 jsem takový nadšený, že to pomáhá ta psychoterapie. A v tom nadšení jsem odjel a  
14 začal jsem sepisovat svůj život. Protože jsem to začal chápat. A zároveň jsem cítil  
15 takovou vnitřní bolest, tak jsem to psal, jak jsem to nemohl vydržet tu bolest. A měl  
16 jsem pocit, že to všechno najednou chápu, že je všechno jinak. A teď toho bylo na mě  
17 moc a myslel jsem, že umřu. A tak jsem už nemohl psát, a tak jsem ten životopis dal do  
18 šuplíku a z toho šuplíku na mě šli démoni. A to na mě lezlo a já se bál, že zemřu. A tak  
19 jsem vzal ten obsah, co jsem napsal, a poslal jsem to poštou terapeutovi, co jsem  
20 k němu chodil na skupinu. Já jsem se bál, že nemůžu být v té místnosti s těmi démony.  
21 A když dneska čtu o té poruše, tak zjišťuji, že je to docela častý to magické vnímání  
22 reality. Pokaždé je to různé, ale je to jeden z rysů. A současně si myslím, že se tam  
23 začala u mě rozvíjet hypománie. A x let to šlo nahoru a dolů. Studoval jsem v Praze a  
24 měl jsem třeba pět měsíců deprese, poměrně těžký a dva měsíce jsem měl pocit, že vše  
25 funguje, myslel jsem, že jsem zdravý, nevadilo mi, že nespím, dobře mi to myslelo, byl  
26 jsem kreativní, nápady sršely, asociativní myšlení a byla v tom taková vnímavost. Ale  
27 současně jsem měl víc konfliktů s lidma. A to je trošku věc, co vyčítám tomu  
28 terapeutovi, že jsem k němu chodil několik let a on mi k tomu de facto nic neřekl. Já  
29 jsem to řešil a chtěl jsem vědět, co to je, jestli se už uzdravím a současně to v sobě mělo  
30 takový destruktivní náboj ta hypománie. A on pořád říkal, „no, to už se uzdravujete“. A

1 já jsem řešil, proč to vždycky skončí, a pak je ta deprese a on říkal „no, to se ve vás tak  
2 přeskupuje.“ A to trvalo asi pět let a po pěti letech mi řekl, že to jsou hypománie. Takže  
3 to je taková výtka vůči tomu. Že až tak velký frajeři, co ze sebe dělají, nejsou. Zase se  
4 říká, že hypománie je těžko diagnostikovatelná, protože ti připadá ten člověk, jako že je  
5 veselejší, ukecanější. Ale trochu si myslím, že to mohli rozeznat. Já když jsem se o tom  
6 dozvěděl, tak jsem o tom sháněl informace, četl jsem knížku pro pacienty a mně to  
7 pomohlo. Tam je důležitá ta edukace, protože do jisté míry tu hypománii můžeš vidět.

8 *V: Takže ti vadilo, že v té terapii neproběhla právě ta edukace?*

9 R: Jo, celkově hrozně málo edukace v tom stacionáři. A teď se dostáváme k tomu, co mi  
10 pomohlo. Oni ty psychosomatické potíže, si vzpomínám, že brali hodně teoreticky.  
11 Jakože bolí tě koleno, tak sis toho asi hodně naložil. Bylo tam hodně interpretování, což  
12 se může občas strefit, ale k čemu to kurva je? Určitě to tak bylo, ale jak mi to pomůže?  
13 Jak je to všechno zacyklený, tak jsem v tom byl nesvobodně, mělo to svojí dynamiku.  
14 Když ten doktor řekne manažerovi, který nemá ani hypotéku, ať vystoupí ze systému,  
15 tak on ho poslechne a doktor má zdravého, spokojeného pacienta. Ale matce  
16 samoživitelce se třemi dětmi to neřekne. Protože hodina u něho stojí 1000 korun. Ta  
17 k němu ani nedojde. To jsou ta vysokoprahová zařízení, které generují spokojené  
18 klienty. Protože ti doktoři si k sobě nepřipustí ty opravdu nemocné. A pak tihle lidi  
19 dělají kazuistiky a říkají to těm studentům a ti tomu bezprostředně uvěří. Ale to je  
20 přirozené tomu věku. Že věří těm autoritám ve škole. Já jsem jim taky věřil. Ale  
21 myslím, že dospělejší lidé to nemají. S věkem přichází větší skepse. Teď mám přehled,  
22 chodil jsem na jógu, znám faráře katolíky, evangelíky, psychiatry, psychoterapeuty a  
23 pro mě je to taková džungle. A když člověk má opravdu problém, tak je hrozně těžký se  
24 v tom orientovat, když nemá ten přehled. A mám rád to přísloví, že „sovy nejsou tím,  
25 čím se zdají být.“

26 *V: A jak ty ses z té džungle dostal ven?*

27 R: No já jsem byl paník do 33 let, tím jsem hodně trpěl, vždycky jsem si říkal, že je mi  
28 30, ještě jsem neměl ženskou, vztah nic. Ale v 33ti jsem si našel přítelkyni přes internet,

1 měla děti a s tou jsem byl dva roky. Pak to skončilo, strašně jsem tím trpěl, dala mi  
2 kopačky. Ale od té doby se mi trošku zlepšila ta kompetence, i v rámci komunikace se  
3 ženami. I když často mi to nejde pořad, ale už je to úplně jinde, než to bylo. A od té  
4 doby jsem měl několik přítelkyň, kratších, delších vztahů a jako bych se začal více  
5 socializovat. Vyznal se více v těch vztazích. A ještě jak jsem byl s tou přítelkyní, tak  
6 jsem hrozně špatně spal. A hodně jsem tím trpěl. A kulminovalo se to dny, měsíce,  
7 roky.. Až se to kumulovalo i s prací, protože jsem měl částečný invalidní důchod,  
8 potom plný a to mi nestačilo. Tak jsem se snažil pracovat, abych si vydělal další peníze.  
9 Pořád jsem se bál, že mi vezmou ten důchod a já nezaplátím nájem. No a vždycky když  
10 jsem byl hodně vyčerpaný, tak jsem onemocněl. To byly neustálé kolotoče. Já jsem měl  
11 virózu, ale jak jsem byl oslabený, tak to byly horečky, záněty průdušek, astma. A třeba  
12 dva měsíce. A byl jsem na to sám. Já jsem zrovna končil v tom Esetu a terapeut mi říká,  
13 že to je skvělý, že jsem udělal velký pokroky. A já jsem mu říkal, já uvažuji o  
14 sebevraždě. A on říká, ne, vám je dobře. A já jsem fakt intenzivně uvažoval o té  
15 sebevraždě. A zrovna jsem končil i u svojí psychiatricky a začal jsem si hledat nového  
16 psychiatra. A našel jsem svojí současnou psychiatricku a ona říkala, vám by mohly  
17 pomoc buď jen elektrošoky nebo fototerapie – léčba světlem. Já jsem si říkal, že na  
18 šoky se mi moc nechce, tak jsem si googlil tu fototerapii. A našel jsem doktora, který  
19 nabízí terapii tím světlem a nabízí i ty přístroje ke koupi. A tak jsem tam chodil a hned  
20 druhý den mi bylo líp. A to byl leden. A začal jsem líp spát. Tak jsem si to po pátém  
21 sezení koupil. Psychiatricka mě zprdla, že už začínám být v té hypománii z toho světla,  
22 vydávám peníze, což chápu, že mohla mít obavy. Ale skutečně od té doby to začalo jít  
23 postupně nahoru. To světlo – nejen že to působí přes oči, serotonin do mozku, ale druhá  
24 strana mince, že to je symbol – světlo.

25 *V: A v průběhu tvé léčby jsi měl léky? Antidepresiva?*

26 R: Jo a ta moje zkušenost souhlasí s tím, co říkají ti odborníci ve světě, co se zabývají  
27 tou hraniční poruchou, že se doporučuje co nejméně té medikace. Jenom na příznaky.  
28 Že medikace antidepresivy u těchto lidí nepomáhá, nebo jenom málo. Medikací se to  
29 nedá vyléčit. Já jsem bral asi deset různých léků. Lidi s tou mojí nemocí mají často

1 komorbiditu. Takže prášky na všechno možný. A moje předchozí psychiatrická říkala,  
2 jestli bych nechtěl brát antidepresiva. Jedenáctý lék. A já říkám, že ne. „A ona říká, co  
3 byste řekl tomu, že bych řekla komisi na invalidní důchod, že nespoupracujete?“  
4 Takže jsem od ní odešel. Vadí mi ten rozdíl mezi tím, jak se to profiluje a tím, jaké to  
5 je. Ten marketing.

6 *V: Anxiolytika jsi měl?*

7 R: Ne, nikdy, ona na ně vzniká závislost, tak jsem je ani nechtěl.

8 *V: A alkohol?*

9 R: Ne, já jsem nikdy nebyl opilý.

10 R: No a to světlo to začalo. Sice jsem měl z toho světla hypománii, ale už to bylo  
11 v období, kdy jsem si o tom přečetl a tam třeba pomáhá, že se snažíš jakoby šlapat na  
12 brzdu. Mánii nezvládne nikdo, ale hypománie se docela zvládat dá. Je to jízda na  
13 kobyle. Je to, jako kdybys seděla na harley a měla pod zadkem těch 500 koní a strašně  
14 tě to lákalo to osolit, ale ty šlapala raději na brzdu. Chce to sebekázeň. Ti co mají  
15 bipolární poruchu, musí mít sebekázeň.

16 *V: A je sebekázeň něco, co ses musel naučit?*

17 R: No právě v tom bych neviděl tu výchovu jenom jako negativní, protože tam mi  
18 vložili tu sebekázeň. Sice přehnanou, ale to mi současně pomohlo. A jak jsem měl to  
19 světlo, tak jsem měl z ničeho nic léto v lednu. Jak říká klasik „uprostřed hluboké zimy  
20 jsem v sobě pocítil věčné léto.“ A to jsem cítil. Hnusná zima, tma a já úplně v pohodě  
21 díky tomu světlu. Půl hodiny denně. Začal jsem se víc hýbat, jak mám tu dobrou náladu,  
22 tak chci jít ven. Já proseděl u televize roky. Nejdůležitější způsob, jak jsem se z toho  
23 dostal. Teď už mě bolely nohy, nespál jsem, virózy. A to bylo proto, že jsem  
24 nesportoval. Začal jsem chodit na procházky. Ty procházky se prodlužovaly. A po dvou  
25 letech jsem chodil 10 km denně. A cítil jsem, že ty endorfiny působí. Endorfin je  
26 endogenní morfin. Takže ten sport, ta chůze na mě začala mít antidepresivní účinek. A  
27 začal jsem víc pracovat. Začal jsem mít menší deprese, líp jsem zvládal tu nespavost.

1 Na nespavost mi ta chůze nepomáhala, ale na zvládnutí těch stavů. Když spím  
2 dlouhodobě 4 hodiny, tak jsem celkově unavený, ale když ujdu 10 km, je mi dobře.  
3 Endorfin. To doporučují somnologové, experti na spánek, nespavcům pohyb. Když  
4 nemůžete spát, hýbejte se přes den. Neseďte u televize, to je nejhorší. Tak jsem začal  
5 sportovat. A teď jsem pyšnej na to, že to zvládám, protože pracuju, už rok jsem neměl  
6 virózu, dvacet let jsem měl těžkou alergii, už dva roky nemám žádnou.

7 *V: A čemu tedy přikládáš největší význam, co ti pomohlo?*

8 R: Vlastně jsem si pro sebe udělal takový balíček opatření, který jsem zjistil, že mi  
9 pomáhají. Terapie je třeba jeden z nich, ale celkově jich je asi 20. Takže chodím  
10 k psychiatrice, psychoterapeutovi, mám ten pohyb, světlo, meditace, protože to  
11 zlepšuje náladu a tím pomáhá všemu. A dělám to dva a půl roku a to je věc, která mi  
12 dost možná zachránila život. Každý den tři čtvrtě hodiny medituju. Jak já to vnímám –  
13 v tom stacionáři, to jsou všechno takový intelektuální věci. Nějakými myšlenkami  
14 bojuji proti jiným myšlenkám. To je podle mě voda, povrch. Ale jak mi to pomohlo,  
15 opravdu reálně, proč jsem zdravý, to vystihuje taková stará věta, kterou řekl myslím  
16 Tertulián, učitel církve „Caro cardo salutis“ – Tělo základ spásy. Dneska existuje obor,  
17 který se zabývá lidmi, kteří medituji. Všechno se to dá měřit. A oni zjišťují, že lidi, kteří  
18 delší dobu medituji, mají změnu struktury mozku. A myslím, že hlavní přínos té  
19 meditace je, že se ti mění to tělo, ten mozek. Když to hodně zjednoduším. A to je teorie,  
20 ale já to na sobě vidím a mám výsledky.

21 *V: Tam je asi důležité to, že sis to sám pro sebe objevil – sílu pro sebe. Nikdo ti to*  
22 *nenaořadil. Je to tvoje cesta k uzdravení.*

23 R: Jak se říká, no pain, no gain. A asi to byla největší zátěž, co jsem kdy zažil, to  
24 vzepětí vůle medítovat. To bylo to nejtvrďší, co jsem kdy zažil. Vydržet. Ono je to  
25 náročný i tělesně. Já nemám žádný speciální posedy, já sedím na židli a neopírám se.  
26 Jde o to vnímat dech a je náročný to vydržet. Ale jak se říká, když jdeš k zubaři, tak se ti  
27 nechce, bolí to, a o to líp se ti jde od něho.

1 A teď jsem přišel na jednu věc, že celkově ten problém psychoterapie u nás, ale i  
2 medicíny obecně je v tom, že oni léčí to, co umí léčit a neléčí to, co neumí léčit. Což je  
3 jasný. Jde o to, že celý systém je nastavený tak, aby se vydělávaly peníze. Možná to  
4 nemají tak vědomě hozené, ale takhle to funguje. Já jsem za psychoterapie zaplatil 150  
5 tisíc korun, když to vezmu s dnešní inflací. Existuje spousta věcí, co můžeš dělat skoro  
6 zadarmo. Meditace, chůze, světlo – dobře, stálo to 5 000 korun, ale ty efekty.. A tak  
7 jsem zjišťoval další a další věci, co jsou levný a pomáhají. A pak jsem zjistil, to už je  
8 dražší věc, že si třikrát týdně uvařím lososa. Protože německý ministerstvo  
9 zdravotnictví má na internetu doporučení, pro lidi, kteří trpí různými chorobami, jako je  
10 rýma, průjem, artróza. Tam je ten systém preventivní medicíny poměrně propracovaný  
11 a máš to skutečně od odborníků. Ne že to řekne nějaký potrhlý ezoterik. A tam píší, že  
12 imunitu v zimních měsících hodně ovlivňuje nedostatek vitamínu D. Ten se normálně  
13 vyplavuje do těla díky působení slunce. A vitamín D máš v rybách. Tak si třikrát týdně  
14 koupím lososa. Já jsem měl například dříve Triticum na spaní, ale dělalo mi hodně špatně.  
15 Některým lidem se z toho dělá špatně. A teďka jsem své psychiatřiце řekl, ať mi to  
16 zkusí předepsat, že bych to zkusil. A spím dobře. Takže nějaká ta neuroplasticita  
17 v mozku se musela změnit. Protože jak si to jinak vysvětlíš. Proto říkám, tělo stěžež  
18 spásy. Jako bojovat myšlenkami proti jiné myšlence, tak se akorát dobře vydělávají  
19 peníze. Zase, nemám rád ten odezdikezdizmus, to nechci, určitě to k něčemu je, když se  
20 člověk má s kým podělit, spousta lidí to zachrání život.

21 *V: Co bys tedy poradil lidem, kteří jsou na začátku a hledají pomoc?*

22 R: Ať si dávají velkého majzla na odborníky. Ať to vezmou do svých rukou a shánějí si  
23 informace. Důležité je to, aby se snažili mít kompetenci posoudit to, co může pomoci,  
24 jaká informace ano a co ne. Na internetu je i hodně hovadin. A pak ty věci prostě  
25 zkusíš. Neteoretizovat. V Bibli je takový přirovnání, tam leží nějaký nemocný u  
26 nějakého rybníku 38 let a přijde Ježíš a ptá se „Chceš se uzdravit?“ A on odpoví „Už 38  
27 let tady ležím a nikdo mě nedonese k tomu rybníku.“ A tam je důležitá ta číslovka. Ti  
28 staří církevní otcové vykládají těch 38 let tak, že to byla doba, kdy židé putovali po té  
29 poušti a za 38 let vymřeli všichni muži, kteří nebyli schopni unést zbraň. Takže ten

1 člověk to vzdal, on nebyl schopný bojovat. A Ježíš mu říká, vstaň, vezmi svoje lože a  
2 jdi. A to je to. Musíš vsát a jít.

3 R: A ještě bych ti řekl jeden vtip o psychoterapii, tím to musím zakončit.

4 Nějaký chlap se počurává, a tak se baví s kamarádem a říká:

5 „Mám takový problém, protože se počurávám.“

6 A on říká:

7 „Hele, prý je na to dobrá psychoterapie, já ti doporučím psychoterapeuta a chod’  
8 k němu.“

9 A tak se pět let nevidí a ten chlap chodí s tím počuráváním k psychoterapeutovi. A po  
10 pěti letech se potkají a on se ptá:

11 „Tak co, jak jsi na tom?“

12 A chlap říká:

13 „Chodím na psychoterapii, pořád se počurávám, ale už mi to nevadí.“

14 A pak se zase několik let nevidí, a když se opět potkají, tak se ho zase ptá:

15 „Tak co, nějaký pokrok s tím počuráváním?“

16 A chlap mu odpoví:

17 „No hele, počurávám se pořád, ale už jsem na to hrdej!“

18

19 A já se právě přestávám počurávat, navzdory psychoterapii. Tak na mě působí ta  
20 psychoterapie..



## 1 **Příloha č. 2 – Přepis rozhovoru – respondent B**

2 *Výzkumník: Zajímalo by mě, jaká je tvoje zkušenost se sociální fobií, co vše problémům*  
3 *předcházelo, jak to probíhalo a co ti pomohlo?*

4 Respondent: To jsem se dozvěděl až zpětně, že důležitý vliv mohl mít porod. To jsem si  
5 asi ve dvaceti letech četl Grofa, transpersonální psychologii, a teď jsem tam četl, že ten  
6 porod může být hodně důležitý a že to může ovlivňovat nějaký nastavení člověka, jak  
7 potom bude prožívat životní situace. No a to jsem byl zrovna doma, tak se ptám mámy:  
8 „Hele, jakej jsem měl porod?“ A ona se úplně zarazila - a právě jsme o tom před tím  
9 nikdy nemluvili - no a začala mi vyprávět, že jsem měl teda složitéj porod, dlouhej, že  
10 to trvalo dvanáct hodin a že hrozilo, že se udusím. Takže si myslím, že i tohle to mohlo  
11 mít nějaký vliv a teď vždycky když děláme nějaký ty přednášky na školách, tak  
12 vždycky tím začínám. A jinak já si právě myslím, že se často prostě nedá určit ta hlavní  
13 příčina, ale že je to prostě sběh okolností dohromady a myslím, že to tak bylo u mě.  
14 Myslím, že teda tohle mohlo hrát nějakou roli. Potom ty první roky života, si myslím, že  
15 jsem měl docela v pohodě, a bylo dobrý, že se naši spolu měli furt rádi a že tam nebyly  
16 žádný problémy mezi nimi, a myslím si, že v tom raným dětství, kdy se vytváří taková  
17 ta bezpečná vazba, tak že to jsem si vytvořil dobře. A že v podstatě se mi tam vytvořil  
18 takovej postoj, že většině lidí důvěřuju, a to mi v podstatě přetrvává. Tak to bylo takhle  
19 to raný dětství...

20

21 *V: Jsi sám nebo máš sourozence?*

22

23 R: Mám sourozence. Mám bráchu, kterej je o dva roky mladší, a ségru, ta je o třináct let  
24 mladší.

25

26 *V: A tobě je teďka kolik roků?*

27

28 R: Dvacet šest. Tak já to budu vykládat, jak si to jako pamatuju, stejně jak to vykládám  
29 na těch besedách. Ještě bych měl říct, že určitej významnej vliv hrálo to, že ty problémy

1 měl táta taky. To jsem se dozvěděl později, že v podstatě měl velkou část života  
2 problém se sociální fobií. Ještě bych řekl, že výrazně větší než jsem měl já. Ted' už si  
3 myslím, se o sociální fobii hovořit nedá. Ale táta mi říkal, že měl vždycky problémy  
4 vystupovat někde před třídou, nějak se prezentovat a to mu vlastně přetrvávalo velkou  
5 část života a řešil to i v pozdějším věku. Když měl z něčeho trému, tak to řešil tak, že si  
6 dal často třeba dvě piva, když měl někde promluvit na nějaké schůzi nebo tak. Ted' už si  
7 myslím, že se s tím vyrovnal dostatečně a už ho to nijak neomezuje. Ale připadá mi to  
8 důležitý. A právě si myslím, že se to dost promítlo, že táta chtěl, abychom byli odolní  
9 s bráchou a hodně nás nutil do sportu. Od úplného útlého dětství si pamatuju, když mě  
10 poprvý vzal v nějakých třech, čtyřech letech na fotbalovej trénink a ted' jsem tam začal  
11 ty kolečka, tak mám zážitek, že jsem se tam rozbřečel a že se mi to nelíbilo tam běhat v  
12 nějakých čtyřech letech. A táta pořád, že to musím vydržet a pořád běhat. To si živě  
13 vybavuju tuhle tu vzpomínku. Mně se to pořád hrozně nelíbilo, tak nakonec řekl, že  
14 půjdeme domů, a dal mi na chvílku pokoj. Táta byl právě takovej silnej perfekcionista,  
15 že měl na nás vždycky velký nároky, málo kdy byl s něčím spokojenej, a jak jsem říkal,  
16 nutil nás do toho sportu. Fotbal jsem teda začal hrát v šesti letech a mě to pak i bavilo,  
17 to bylo fajn. Ale od táty tam byl takovej nátlak. Později si vybavuju, když hrál brácha  
18 fotbal. On říkal, že ho to nebavilo. A to mu bylo nějakých deset let a on se tátovi bál  
19 říct, že už fotbal hrát nechce. Tak to řešil s mámou a máma, že se přimluví za bráchu u  
20 táty. Máma mi pak vyprávěla, ted' už v dospělosti, že mu to říkala, že to brácha nebaví  
21 a že táta úplně tu mámu seřval, že mu do fotbalu mluvit nebude, že to je jeho věc. Že on  
22 se stará o to, jak v tomhle my budeme zaangažovaný, takže to rezolutně odmítl. Brácha  
23 potom stejně nějak skončil, ale jenom to jako říkám jako takovej příklad, jak táta měl ty  
24 nároky.

25

26 *V: A nároky byly jenom ve fotbalu nebo i na školu...*

27

28 R: To bylo ve všem.

29

30 *V: Takže i na pořádek doma a tak?*

1 R: Úplně ve všem prostě. Ale ono se nedá říct, že táta byl zlej, to ne, ale spíš dělal to, na  
2 co byl zvyklý z té jeho rodiny. Jeho rodiče na něho taky byli nároční a on doma musel  
3 pracovat od nízkého věku na baráku, což my potom teda taky. A fakt ho tam rodiče  
4 zaměstnávali. Takže on to bral, že oni na něj měli takový nároky, i ve škole. On se teda  
5 učil dobře. A on na nás měl ty samý nároky. On fakt není zlej člověk, ani že by nám to  
6 dělal naschvál, prostě to dělal, že to viděl správně. Takže ty nároky tam byly velký, od  
7 mámy teda nižší. Máma to trochu kompenzovala. K tomu dětství, my jsme bydleli do  
8 mých deseti let na sídlišti a tam to bylo dobrý v tom, že jsem měl dost kamarádů, hodně  
9 jsem právě lítal ven hrát ten fotbal. Mě ten fotbal fakt i bavil. Na to docela rád  
10 vzpomínám. A co souvisí se sociální fobií a kde se vytvářelo nějaký podhoubí si  
11 myslím, že bylo třeba v těch nárocích. A potom si pamatuju, že když jsme se s bráchou  
12 rvali a rodiče nás nezvládali, tak někdy jsme i museli klečet. To už se dneska moc  
13 nedělá. A to si taky myslím, že ty fyzický tresty, že to není dobrý. Jako někdy, dejme  
14 tomu, nějaká facka... My jsme teda museli klečet nebo i vařečkou nás někdy vzali. To  
15 si myslím, že to nějaký vliv mělo. A co si pamatuju, co jsem taky prožíval hodně  
16 negativně, bylo, že já jsem byl objektivně hodnější než brácha, víc klidnější než on a  
17 brácha mě hodně zlobil. Tak já jsem to vždycky říkal, že mi něco dělá a rodiče to brali,  
18 že za to můžeme oba. Takže v tom jsem se cítil ukřivděně, protože jsem to vnímal, že já  
19 nic nedělám.

20

21 *V: Možná tím, že jsi byl starší, tak automaticky to dopadalo na tebe?*

22

23 R: No právě. A když já jsem měl nějaký vztek, že jsem prostě šel říct, že brácha mi  
24 zase něco provedl a že se s ním nechci prát, tak ať to nějak vyřeší, tak ten vztek nějak  
25 nemohl proudit ven, že nebyl akceptovanej. Mohli jsme za to oba a víc se to neřešilo.  
26 Nebo jsme dostali výprask oba. Takže to si myslím, že jsem vnímal, že mám jako  
27 nějaký právo na to projevovat vztek, ale nebylo to braný vůbec v potaz.

28

29 *V: Jo, malej brácha provokoval a ty jsi za to schytával.*

1 R: No, právě. Tak to je takhle z těch deseti let. Potom přišel takovej jakoby zlom. To už  
2 před tím desátým rokem se naši rozhodli, že budou stavět barák na vesnici, sedm  
3 kilometrů daleko od místa, kde jsme předtím bydleli, což já jsem strašně nechtěl, protože  
4 jsem měl všechny ty kamarády v tom městě a nechtěl jsem vůbec nikam na vesnici. A  
5 ani se mi tam moc nechtělo jezdit, když se stavělo a dělali se tam nějaký práce. Tak já  
6 jsem radši hrál fotbal, ten jsem často hrál o víkendech, když se zrovna pracovalo na  
7 baráku. A já jsem byl i radši, když jsem mohl zůstat sám doma. Třeba v osmi letech si  
8 pamatuju, že oni byli na tý chalupě a já jsem se s nimi domluvil, že pojedu na fotbal a  
9 pak zůstanu doma a počkám na ně doma. Takže jsem v osmi letech doma sám  
10 přespával. Ale někdy jsem na barák musel jezdit a taky jsme museli pracovat. Ale zase  
11 to nebylo tak strašný do toho desátýho roku, spíš až potom, když jsme tam už bydleli, to  
12 byly potřeba dělat nějaký práce, tak jsme museli dost pracovat. V létě jsme stavěli plot,  
13 tak jsme betonovali, tak si pamatuju v nějakých dvanácti letech, tak půlku letních  
14 prázdnin jsem strávil tím, že jsem byl u míchačky a házel jsem tam písek, aby se dělal  
15 beton. Ale zase to bylo něco, na co byl táta zvyklý u nich, tak to přenášel i na nás. Na  
16 jednu stranu si myslím, že to bylo i dobrý, že jsme se naučili pracovat a že jsme taky  
17 vnímali, že jsme pro to, kde bydlíme, něco udělali. A táta tou stavbou strávil několik let  
18 života, že každý volný víkend tam jezdil a dělal od rána do večera. On je sám strašnej  
19 pracant. To není, jakože by na nás nakládal, ale sám nic nedělal. No a to byl takový  
20 negativní zlom, pak to stěhování. Já jsem do čtvrté třídy základní školy chodil do  
21 normální třídy a od pátý třídy jsem chodil do sportovní, to jsem hrál ten fotbal. A mezi  
22 pátým a šestým ročníkem jsme se právě stěhovali na tu vesnici. A tam byl takovej zlom.

23

24 *V: A znamenalo to pro tebe i změnu školy?*

25

26 R: Ne, to ne. To jsem pořád chodil do tý sportovní třídy. Ale zlom byl v tom, že  
27 najednou jsem byl odtrženej od těch kamarádů, na které jsem byl zvyklej ve městě.  
28 Najednou jsem na tý vesnici neměl nikoho kromě bráchy. Byli tam ještě nějaký mladší  
29 kluci, ale s těma jsem si příliš nehrál.

1 *V: Takže po tý škole to pro tebe představovalo samotu, protože jsi odjížděl do vesnice,*  
2 *kde jsi byl sám?*  
3  
4 R: No, ještě jsem dost chodil na fotbalové tréninky, a pak teda třeba v pět hodin jsem  
5 teda jel domů a byl jsem sám. Teda s bráchou a s našima a se psem. Tak aspoň ten pes  
6 byl taková velká opora. A právě to období té šesté třídy, to vnímám, že je to právě  
7 takový období, kdy začíná trošku víc ta puberta, že se kluci začnou víc projevovat před  
8 holkama, že začnou mezi sebou víc soupeřit. A tím jak jsem byl já odtrženej od toho  
9 kolektivu, tak oni se scházeli i mimo školu, a tak mě začali vyčleňovat. A já jsem byl  
10 takovej tišší, a tak mě začali dělat různý naschvály a různě se posmívat a dávali mi  
11 najevo, že pro ně nejsem právoplatnej člen kolektivu.  
12  
13 *V: Ve třídě? A to všichni?*  
14  
15 R: Ne, jenom pár lidí. Ale ty, se kterýma jsem se zrovna já bavil. Takže to bylo... tam  
16 to začalo být horší ty problémy. A tam jsem najednou začal cítit, že se necítím dobře. A  
17 projev nějaké větší úzkosti si pamatuju, že třeba, když jsme museli číst před třídou  
18 literaturu, tak jsem cítil, že mi dochází hlas, že jsem z toho nějak nervózní. To bylo pro  
19 mě něco úplně novýho, to jsem nevěděl, co se jako děje. Předtím jsem s tímhle problé-  
20 neměl. Takže takhle to začalo. A pak jsem začal mít problémy i s tím počítat něco při  
21 matematice na tabuli, teď tam na mě všichni koukali a právě už jsem necítil od nich to  
22 přijetí. Takže tam začaly i ty fyzický projevy úzkosti, že se mi začaly třást ruce a začal  
23 jsem se potit a srdce mi bušilo. A takhle to pak bylo vlastně se všemi projevy před  
24 třídou. Fakt jako v extrémní úzkosti. A blbý bylo, že to bylo až do devátý třídy, že to  
25 bylo špatný v tom kolektivu. A trvalo to hodně dlouho a blbý bylo, že jsem se to styděl  
26 říct našim, že se něco děje. Protože, to je to nejhorší, že to malý dítě si to neumí  
27 vysvětlit a samo si připadá, jakože ono je to špatný, že jo. A ono to nechce rodičům  
28 přiznat.  
29  
30 *V: Dítě ještě nedokáže oddělit ten problém, ono si myslí, že ono je ten problém.*

1 R: Jo, přesně. A to je právě takový častý mechanismus. A je to blbý. Když pak ještě  
2 necítí žádnou podporu od těch rodičů, tak to je blbý. Rodiče, jako táta byl hodný, to  
3 zase říkám, jako měl velký nároky, ale byl fakt hodný. Rodiče byli hodní a měli nás  
4 rádi, ale oni třeba neuměli nikdy moc vyjadřovat nějaký emoce. Nikdy jsme se ani  
5 v tom vyšším věku třeba neobjímali. Že jo, jak to rodiny často dělají. A víc o těch  
6 věcech nemluvili. To prostě bylo u nás takový tabu. Kdybych třeba cítil nějakou větší  
7 emoční podporu, tak bych to možná byl schopný sdělit, ale to jsem necítil. A i když se  
8 člověku něco povedlo, dejme tomu, já nevím, dostal jedničku ve škole, tak se to bralo  
9 jako samozřejmost a ne jako něco, za co by bylo potřeba pochválit. Zároveň člověk  
10 vnímal, že ho rodiče mají rádi, ale chybělo tam nějaký to potvrzování. Sami o tom  
11 neuměli mluvit. Takhle jsem nějak doklepal tu základní školu a říkal jsem si, ta střední  
12 bude nový začátek. Bylo pro mě důležitý, aby to byla škola, kam se nehlásil nikdo  
13 z těch ve třídě. Chtěl jsem se odstříhnout a říkal jsem si, že by mi nevadilo, kdybych  
14 nikoho ze třídy už nikdy neviděl. Takže to jsem udělal, odstříhl jsem se od toho. A šel  
15 jsem na střední, kam nikdo ze třídy nešel. Ještě jednu věc řeknu, co pro mě bylo  
16 vždycky dost důležitý během celé té školy, tak to bylo, že jsme trávili celý léto u  
17 babičky. Babička byla hrozně hodná a ta kompenzovala vždycky to, co člověk zažíval  
18 jinde, jako ty špatný věci. A měli jsme tam hrozně dobrou partu. Tam jsme vždycky  
19 blbli celý den venku a bylo to fakt fajn a na to jsem se vždycky těšil, až budou letní  
20 prázdniny. Tak to byla vždycky taková oáza.

21

22 *V: Za ní jste nejezdili o víkendech?*

23

24 R: Někdy jsme tam jezdili, ale spíš jako jen tak na návštěvu. Ale v létě jsme tam byli  
25 pořád. No a na střední jsem si říkal, nový začátek, super, ale pamatuju si, že už tu první  
26 hodinu, kdy jsme se měli představovat, tak mi zase úplně bušilo srdce, byl jsem z toho  
27 šíleně nervózní. Tak jsem to nějak vykotal. Bylo to dobrý na střední, že mě tam nikdo  
28 už nevyčleňoval. Na druhou stranu už jsem měl v sobě takovou zábranu, styděl jsem se  
29 a měl jsem problém navázat kontakty. A ještě to bylo v tom, že tam bylo dvacet čtyři  
30 holek a šest kluků. Takže jsem se styděl ještě víc. Našel jsem si tam takových pět

1 kamarádů a jednu holčinu, se kterými jsem víc mluvil, a to mi docela vyhovovalo. Ale  
2 obecně jsem v té třídě záviděl těm, co se dokážou bavit s každým. Teď už to tak nějak  
3 umím víc, udržovat ty vztahy s více lidmi, ale dřív to bylo tak, že jsem se upnul  
4 v nějakém kroužku a s těmi jsem komunikoval. Bylo to fajn, že se tam neděli žádný  
5 příkoří, ale pořád jsem tam byl blbě načatej z té základky, že pro mě bylo blbý se nějak  
6 projevat před tou třídou. Prezentace, referáty jsem fakt nenáviděl. Takhle to bylo  
7 nějak do třetíáku a ve třetíáku byla taková krize, že jsme si měli připravit docela dlouhou  
8 prezentaci na zeměpis - asi dvacet minutovou. To jsem věděl, že se tomu nijak  
9 nevyhnu, těm předchozím prezentacím se dalo vyhnout, třeba že jsem nešel do školy a  
10 dalo se to vždycky nějak přestát, ale tomuhle jsem věděl, že se nevyhnu. A cítil jsem, že  
11 těch dvacet minut bych nedal. Báł jsem se, že se tam úplně zhroutím. Tak jsem  
12 přemýšlel, co budu dělat, a tak mě napadlo to říct tátovi. Předtím jsem doma nic neřikal,  
13 ale už ani nevím, proč mě to napadlo to říct zrovna tátovi. On vždycky jezdil domů na  
14 oběd a byl tam sám, máma byla v práci. A tak mi to přišlo jako vhodná příležitost, ale  
15 nebyl jsem schopnej mu to říct verbálně. Tak jsem si říkal, napíšu dopis. Napsal jsem  
16 dopis, kde jsem popsal, co mám za problémy, a tu aktuální situaci jsem popsal, že  
17 nejsem schopnej to zvládnout. No a báł jsem se teda strašně, co na to řekne a tak. A on  
18 mi řekl, to teda bylo poprvé, co mi řekl, že on měl ty samý problémy, takže díky tomu  
19 jsem se to dozvěděl. A rozhodl se, že mě objedná do pedagogicko-psychologické  
20 poradny, což takhle zpětně si říkám, že jsem mohl udělat já sám, ale nakonec bylo  
21 dobře, že jsem to udělal takhle a dozvěděl jsem se od táty, že on ty problémy měl taky.

22

23 *V: Ty jsi tátovi napsal dopis, ale potom jste o tom spolu už mluvili?*

24

25 R: Ano.

26

27 *V: A řekl to mamce?*

28

29 R: Ne, on to neřekl mamce. Pro mě bylo hrozný, že to musím říct jednomu rodiči.  
30 Takže jsem se styděl, že on to ví a nechtěl jsem, aby to věděla i mamka právě. Tak jsem

1 ho poprosil, ať jí to neříká. On mě zkoušel přesvědčovat, že by to bylo lepší, ale já jsem  
2 se fakt jako styděl. Takže máma to ještě dlouho nevěděla. V poradně bylo blbý, že jsem  
3 se styděl mluvit o tom, kdy to začalo na té základní škole. Tam byla trochu šikana, za to  
4 jsem se pořád hrozně styděl a to jsem tam neříkal. Takže to nejdůležitější jsem neříkal, s  
5 tím se nepracovalo, což nemohlo mít takový efekt. Říkal jsem, že jsem nervózní při těch  
6 prezentacích a tak. A v poradně to vyřešili tak, že mi napsali doporučení do školy, ať  
7 mě těmto situacím nevystavují. Což zpětně si myslím, že není úplně... Domluvili jsme  
8 se, že tam budu chodit, a budeme pracovat na tom, aby se to zlepšilo. Tak jsem to  
9 donesl do školy, dal jsem třídní ten papír, a tak jsem se vyhnul referátu na zeměpis. V  
10 zeměpise to nějak šlo, ale komunikace s těmi učiteli je v tomhle hrozná. Oni nejsou  
11 absolutně minimálně psychologicky proškolení, ale absolutně. Přihodila se mi situace,  
12 češtinářka to věděla, že mám tenhle problém, a jednou jsme dostali při hodině za úkol  
13 vypracovat nějaký příběh, kterej budeme muset pak přečíst. Tak už se to jako mělo číst  
14 a ona se tak předtím na mě před celou třídou podívala a říkala: „Neboj se, ty číst  
15 nemusíš.“ No, nejraději bych se propadl na místě v té situaci. A ještě ostatní: „Cože?  
16 Cože? Jak to?“ Pak se mě na to někdo ptal, jestli na to mám nějaký doporučení od  
17 doktora, tak jsem říkal, že jo. No, hrozný prostě, šílený.

18

19 *V: A spolužáci se do toho víc nerýpali?*

20

21 R: Ne, oni byli v tomhle ohleduplní. Podle mě to museli vědět, bylo to na mně i vidět,  
22 že jsem nebyl ve své kůži, když jsem měl něco říct. I obecně jsem byl stydlivý, takže to  
23 věděli určitě. Ale byli ohleduplní a jinak to víc neřešili, což na základce to takhle nešlo.  
24 Ještě je důležitý... Ta střední to je takový období, kdy se chodí hodně ven a první  
25 vztahy vznikají a tak. Takže to jsem hodně řešil alkoholem. A v té době, v sedmnácti  
26 letech, jsem byl schopnej vypít osm, deset piv, což je dost.

27

28 *V: A pak jsi byl schopnej fungovat?*

29



1 R: No, já si na to pak zvykl. No, někdy jsem měl úplně okna, bylo to bouřlivý. A to  
2 bylo takový dva roky, že jsem chtěl někam chodit, ale hrozně jsem se bál někam chodit  
3 a ještě se tam uvolnit před těmi lidmi, tak ten alkohol byl v tomhle dobrý prostředek. No  
4 a co se týká těch vztahů, tak tam jsem měl takovej posun, že první vztah jsem měl až  
5 později, takže na střední škole ještě nic. To jsem se strašně styděl holek. Byly takový  
6 různý nesmělý pokusy, ale vždycky to nějak zavanulo někam... Tu střední jsem teda  
7 dodělal. Bylo zajímavý třeba u maturity, že jsem ani neměl zas tak velkou úzkost. Mně  
8 se to spíš stávalo v situacích, kde byla třída a kde se bude očekávat, že člověk bude  
9 fungovat normálně. Takže u té maturity jsem věděl, že všichni jsou nervózní, tak to  
10 jsem si říkal, že se to neodhalí, že jsem nějak zvláštní. Taky jak jsem byl pořád na té  
11 vesnici, tak jsem byl dost v takový izolaci, tak jsem měl dost času si promýšlet různý  
12 situace do posledního důsledku a tak. A taky jsem trávil hodně času, to bylo takový  
13 období, u počítačových her, to jsem hodně hrál, což je takovej prostředek úniku. Takže  
14 střední jsem dodělal, úplně šíleně jsem si oddechl, spadl mi kámen ze srdce. Říkal jsem  
15 si, co budu dělat? Dál už jsem nechtěl jít do školy, už jsem chtěl mít pokoj. Řekl jsem  
16 si, že chci víc řešit tu sociální fobii. To bylo asi tak rok před koncem střední, jsem našel  
17 fórum sociální fobie info a začal jsem tam taky přispívat a sledovat témata, co tam o  
18 tom lidi píšou a tak. A v tu dobu jsem se pak seznámil s jedním klukem a domluvili  
19 jsme se, že by nás lákalo si spolu zahrát na kytaru. Já jsem trochu už hrál na kytaru, a  
20 tak jsem přijel za ním a sešli jsme se a jednak jsme si zahráli společně a jednak jsme  
21 měli to společný téma - sociální fobii, což já jsem předtím o tom s nikým nemluvil. Pro  
22 mě to bylo strašně osvěžující, že se o tom dá s někým vůbec mluvit. Otevřeně jsme se o  
23 tom bavili a oba dva jsme si říkali, že to je pro nás fakt užitečný.

24

25 *V: A to fórum sis vyhledal sám?*

26

27 R: Jo. A pak s tím klukem jsme to řešili a byli jsme spolu kupovat Praška. Tak to byly  
28 takový zážitky, si pamatuju, že jsem u něho přespával, a byly dvě hodiny v noci a ještě  
29 pořád jsme si o tom povídali, tak to bylo fakt super. Teď se vrátím - na konci střední mě  
30 napadlo, že bych podstoupil nějaký léčebný program, dlouhodobý, hned po té maturitě.

1 Stejně jsem nevěděl, co budu dělat. A tak mě napadlo si vyhledat, kdo nabízí nějaký  
2 léčebný programy intenzivnějšího rázu. Narazil jsem na pár stacionářů, ale mě zaujal  
3 právě KBT program. Bylo to na otevřeném oddělení psychiatrický léčebny těch  
4 nejlépejších případů. Jsou skupiny A, B a C, tak tohle bylo C. Ještě před koncem střední  
5 školy, jsem začal brát antidepresiva. Začal jsem chodit k psychiatrovi, tak s ním jsem to  
6 pak řešil, to že jsem chtěl nějaký program, a on mi to ještě pomáhal dohledávat. Tak  
7 jsem napsal s pomocí psychiatra a oni že mě přijmou. A já jsem chtěl, abych tam mohl  
8 spát, chtěl jsem do toho jít naplno. Řekl jsem to tátovi doma, máma o tom pořád  
9 nevěděla a já jsem jí to nechtěl říkat. Mámě se nakecalo, že jedu na měsíc na brigádu a  
10 budu spát u kamaráda. Nerad jsem lhal, ale pořád jsem se styděl jí to říct. Lež byla  
11 příjemnější. Takže jsem tam byl měsíc nakonec a byl to takovej nejvíc probouzející  
12 zážitek. Strašně rád na to zpětně vzpomínám. Byli tam zase lidi, s kterými jsem mohl  
13 mluvit o všem. Byli tam ale lidi různých problémů. Na pokoji tam byl se mnou pán, co  
14 mu zemřela manželka, a on to nezvládal, byl s ní čtyřicet let.

15

16 *V: I v rámci skupiny? To nebyla skupina zaměřená na sociální fobii?*

17

18 R: Ne, to bylo KBT, ale nebylo to zaměřené jenom na sociální fobii, ale i na ni. A byli  
19 tam se mnou tři lidi, co měli sociální fobii. A tam to bylo fakt super. Program vždycky  
20 byl, že byla ranní komunita. Tam se rozebíralo, jak jsme se měli minulý den, co  
21 plánujeme na dnešní den. Pak byla skupinová terapie, tam se povídalo, nebo arteterapie,  
22 pracovní terapie a vždycky to bylo různě strukturovaný. Byl tam dobrý psycholog, který  
23 si mě vzal několikrát individuálně. Takže jsme to řešili i individuálně.

24

25 *V: To byl psychoterapeut nebo psychiatr?*

26

27 R: To byl psychoterapeut, jako psycholog, studoval psychologii.

28

29 *V: A on vedl tu skupinu sám?*

30

1 R: Jo. No, měl asistenty, ale on byl hlavní.  
2  
3 *V: Kolik vás tam bylo ve skupině?*  
4  
5 R: Tam nás bylo asi pětadvacet lidí. Ale střídalo se to. Za tu dobu co jsem tam pobýval,  
6 tak spousta lidí přišlo a spousta lidí odešlo... A ve tři nám skončil program, tak jsme  
7 tam hráli různé hry a společně povídali, hráli na kytaru. Bylo to hrozně příjemný. Taky  
8 jsem tam poznal jednu zajímavou holku, jako studentka medicíny tam chodila uklízet na  
9 to naše oddělení, tak jsme se nějak spřátelili. Tak jsem s ní chodil ven, tak to bylo taky  
10 dobrý. Takže to byl takovej probouzející zážitek, pocítil jsem naději, za ten měsíc jsem  
11 se dost zlepšil, to jsem vnímal. A cítil jsem, že se s tím dá něco dělat a pracovat na  
12 tom... Pak jsem se vrátil domů. A já jsem tam přemýšlel o té perspektivě, co bych tak  
13 mohl dělat. A právě mě tam hodně oslovil ten psycholog, byl teda mladej, jsem se  
14 v něm tak trochu viděl, trochu takový vzor. Tak jsem začal přemýšlet o psychologii víc,  
15 stejně jako jsem předtím četl hodně ty psychologický knížky. A vrátil jsem se domů a  
16 každopádně jsem věděl, že zkusím tu psychologii. A stejně jsem se mohl přihlásit až za  
17 rok, protože tohle bylo v létě, to bylo už po zkouškách, takže to už jsem se stejně hlásit  
18 nemohl. A přemýšlel jsem, co budu dělat do té doby. A byl sraz toho fóra sociální fobie  
19 v Praze, takže jsem na něm byl taky. A mě se to zdálo jako dobrá volba, mně se Praha  
20 zamlouvala, větší anonymita, není tady tolik vidět. A říkal jsem si, že by to pro mě mohl  
21 být takový nový začátek. Odrhl bych se od těch všech lidí, co znám. A je to vlastně  
22 dost podobný, jako po té základce. Ale říkal jsem si, že tady jsou lidi, se kterými jsem  
23 našel nějaký porozumění, dokážu se s nimi dobře bavit. Takže jsem se rozhodl, že se  
24 přestěhuju do Prahy. Tak ještě s jednou holkou, kterou jsem poznal přes to fórum, tak  
25 jsme se párkrát sešli, ona taky hledala bydlení. Tak jsme si řekli, že to zkusíme spolu a  
26 že ještě zkusíme někoho sehnat, abychom mohli být aspoň tři. Tak jsme sehnali ještě  
27 jednoho kamaráda a začali jsme spolu bydlet. A pak byla moje veliká starost si najít  
28 práci, protože sám bez práce bych to neutáhl.  
29

1 *V: Vaši tě k ničemu nenutili? Polevil ten jejich perfekcionismus potom, co věděli, že máš*  
2 *ty problémy?*

3

4 R: To polevovalo postupně. A tohle táta řekl, že dobrý, ať to zkusím a že mi pár měsíců  
5 bude posílat peníze. Takže to bylo dobrý. A ještě v tom bylo to, že bych chtěl na  
6 psychologii do Prahy, takže to táta bral, jakože se seznámím s tím městem a tak. A práci  
7 jsem našel docela brzo, asi do dvou měsíců nebo nějak tak. Nejdřív jsem přemýšlel, že  
8 bych vzal práci v nějakém supermarketu nebo tak, ale to naštěstí nakonec neklaplo. V tu  
9 dobu se rozjížděla nová banka a oni hledali kurýry, co budou doručovat lidem ty  
10 smlouvy. Tak jsem tam přišel na pohovor a tam to bylo tak, že dali šanci každému.  
11 Potřebovali doplnit tým, bylo pořád málo lidí, tak byli rádi za každého, kdo se tam  
12 hlásil. Takže jsem začal dělat tohle. Ráno jsem si vždycky vyzvedl ty smlouvy a dostal  
13 jsem rozpis lidí s telefonními čísly, adresami a časem, kdy chtějí tu smlouvu doručit.  
14 Takže jsem jezdil po městě a doručoval jsem smlouvy. Takže jsem výborně poznal  
15 Prahu a zároveň to byl kontakt s lidmi. To nebylo, že bych jim to dal mezi dveřmi, ale  
16 musel jsem zkontrolovat občanky, opsat nějaký údaje, oni se podepsali. Byla to  
17 chvilková komunikace. Z počátku jsem z toho byl šíleně nervózní, pak už to postupem  
18 času začalo jít.

19

20 *V: Ze začátku jsi měl tu nervozitu viditelnou?*

21

22 R: Rozhodně. Když jsem měl psát před lidmi, to jsem měl velký problém. Z toho jsem  
23 měl strach, ale nějak jsem to prostě zvládl. Pak jsem si na to zvyknul. A tuhle práci jsem  
24 nakonec dělal pět let dlouho. Potom to bylo hodně i o tom si s těmi lidmi povídat, že  
25 jsem třeba hodinu s nimi strávil. A bylo to fajn, naučil jsem se víc mluvit s lidmi, do té  
26 doby to byla bída. Tahle práce mně hodně prospěla v tomhle směru. A vůbec ten pocit,  
27 že člověk je sám za sebe zodpovědný, že si na sebe vydělá, to prospěje sebevědomí.  
28 Tam jsem skončil kvůli tomu, že jsem v tom neviděl žádný jiný smysl než ten, že se  
29 zlepšuju v sociální dovednosti. Ještě se vrátím k tomu začátku v Praze, když pomínu  
30 práci. Jednak jsme se začali scházet s těmi lidmi z fóra, a to jsme dělali různé srazy

1 v hospodách a různý výlety a tak. Pak jsme si říkali, že by bylo dobrý na tom víc  
2 formálně pracovat, ne jenom přijít do hospody a kecat u piva.

3

4 *V: Všichni jste pili alkohol?*

5

6 R: Dost z nás jo. A jednoho kluka napadlo, že bychom mohli dělat takový jako zkoušení  
7 prezentačních dovedností. Začali jsme se scházet kvůli tomu každou středu s tím, že  
8 každý bude mít prostor na to cokoliv si vyzkoušet, bude to v bezpečném prostředí  
9 jenom mezi námi a budeme tam trénovat. Začalo to dobře fungovat. A viděli jsme i ty  
10 výsledky, že nám to něco dává, když si každý týden stoupnete před druhý lidi a něco  
11 tam povídáte. Takže to nás pozitivně motivovalo. Tohle běželo asi tak rok, rok a půl. A  
12 pak se založila Sfinga. Sfinga vycházela z tohoto prezentačního programu.

13

14 *V: Kolik vás asi bylo na tom prezentačním kroužku?*

15

16 R: Asi pět až deset. Ale s tím že se ty lidi měnili. Byli jsme tam tak čtyři stálí lidi, co  
17 chodili furt. Z toho vzniklo jádro Sfingy. Ta vznikla tak, že jsme si říkali, že bychom to  
18 ještě někam dál posunuli a že tady v České republice není žádný sdružení, které se tím  
19 tématem zabývá, a že je to škoda. Tak jsme si udělali Sfingu. Scházeli jsme se v takový  
20 undergroundový hospůdce a tam jsme taky vystupovali na pódiu. A zároveň se tam  
21 začali kromě prezentací připravovat i nějaký jiný aktivity, který se sociální fobií můžou  
22 pomoci. Začalo chodit víc lidí. To bylo pozitivní, že to přitáhlo větší zájem...

23

24 Vrátím se ještě ke vztahům s holkami. Právě ve dvaceti, jak jsme se sestěhovali s tou  
25 holčinou a s tím kamarádem, tak s tou holkou jsem asi po půl roce začal chodit. Ona  
26 teda byla starší asi o osm let než já, tak to bylo takový zajímavý. Takže jsem měl jako  
27 první takovou zkušenost. Byli jsme spolu několik měsíců, pak jsme se rozešli. Druhý  
28 vztah jsem měl taky několika měsíční, o dva roky později. Fakt to člověka dost  
29 omezuje, když má nějaký sociální problémy, třeba ze Sfingy je taková zkušenost, že u  
30 holek se na to kouká jinak, skoro všechny holky ze Sfingy mají přítele, ale téměř žádný

1 kluk ze Sfingy nemá přítelkyni. Čili to bylo složitější se vztahy. Ale psychoterapeutka  
2 mi říkala, že každý zboží má svého kupce. Od té doby jsem jako žádný vážnější vztah  
3 neměl, ale já tohle fakt nehrotím. Když jsou pro to nějaký podmínky a já poznám  
4 nějakou holku, s kterou si rozumím ... ale nejsem takovej ten typ, co by prostě měl za  
5 každou cenu vztah, to ne... A teď přemýšlím, ta psychoterapie byla hodně důležitá.

6

7 *V: A ta se prolínala tady tím obdobím?*

8

9 R: Jo, ta se prolínala tady tím obdobím. Ještě se ale vrátím ke Sfinze, co mi hodně  
10 pomohlo, bylo, že jsem mezi těmi lidmi našel kamarády, s kterými se vídám pořád, a že  
11 je pro mě samozřejmý, že mě někdo plně akceptuje a že se před někým nemusím  
12 přetvařovat nebo nějak vetřít do přízně, což jsem předtím dělal, a byl jsem proti sobě. A  
13 teď mám zkušenost, že jsem takový, jaký jsem, a lidi se mnou chtějí trávit čas. Tak to je  
14 pro mě fakt enormně důležitý. V tomhle mi Sfinga hodně pomohla.

15

16 *V: A co ještě konkrétně ti ve Sfinze pomohlo?*

17

18 R: No, třeba ty besedy na školách, co jsme dělali. To je taky dobrá zkušenost, si zkusit  
19 něco organizovat.

20

21 *V: Jako vystavování se situacím, ze kterých by si jinak rád utekl?*

22

23 R: Jo, jo, a navíc když člověk něco vede, tak za to má plnou zodpovědnost a je to  
24 důležitější úloha, než když je to jenom účastník. Je to taky dobrý si to zažít. Tak a teď  
25 psychoterapie. Té mám za sebou hodně.

26

27 *V: A ty jsi měl pořád psychiatrickou léčbu, bral jsi léky?*

28

1 R: Jo. A ještě beru. A myslím si, ale nechci to zase uspěchat, ale tak dva roky a pak už  
2 bych to přestal brát. Už teď bych to zvládal bez toho, ale teď toho mám tolik a toho  
3 stresu taky docela dost, že to nechci riskovat.  
4  
5 *V: Máš antidepressiva?*  
6  
7 R: Jo.  
8  
9 *V: A anxiolytika?*  
10  
11 R: Ty ne.  
12  
13 *V: Nikdy jsi je neměl?*  
14  
15 R: Jenom nárazově, když byla nějaká situace, kdy jsem potřeboval rychle snížit úzkost.  
16 Dohromady asi třikrát, čtyřikrát jsem měl ten prášek. Na to jsem si nechtěl moc zvykat.  
17 I s tím alkoholem pak přicházela doba, kdy se to zvládalo i bez toho. Mám teda rád pivo  
18 pořád, ale už nepotřebuju pít kvůli tomu, abych se uvolnil. Teď už si nechci tak  
19 huntovat zdraví, dřív jsem se třeba i dost přejídal a to už taky nedělám. Teď už o sebe  
20 víc dbám.  
21  
22 *V: A bylo to z toho, že jsi potřebovat zaplácnout nějakou prázdnotu?*  
23  
24 R: Byla to potřeba se nějak naplnit, no, rozhodně.  
25  
26 *V: A bylo období, kdy sis nevážil sám sebe?*  
27  
28 R: No, většinu života. Aspoň do té dospělosti.  
29  
30 *V: A měl jsi deprese?*

1 R: Deprese moc ne, tu náladu jsem měl takovou stabilní, dejme tomu. A to pořád mám.  
2 Deprese jsem nikdy úplně neměl našťestí.  
3  
4 *V: A máš stále jednoho psychiatra?*  
5  
6 R: Ne, to ne.  
7  
8 *V: A ten první psychiatr odhalil, že jde o sociální fobii?*  
9  
10 R: Jo, ten mi to tam myslím do papírů napsal.  
11  
12 *V: Ještě jak jsi zmínil, ty počítače, dáváš tomu ještě nějaký význam? Jestli ti to*  
13 *nahrazovalo blízkost někoho nebo jestli to byl spíš únik od reality?*  
14  
15 R: To byl únik. Já si ale nemyslím o hrách obecně nic špatného, jenom je to o té míře.  
16 Myslím si, že jak dnešní děti tráví čas u Facebooku, tak je to fakt nebezpečný. Tam spíš  
17 vzrůstají psychické problémy, než ubývají, protože to fakt není vůbec zdravé. V tomhle  
18 jsem docela skeptik.  
19  
20 *V: Můžeme se vrhnout na tu terapii.*  
21  
22 R: Hned po tom, co jsem přišel do Prahy, jsem hledal terapii a hledal jsem to KBT,  
23 protože jsem četl toho Praška, a říkal jsem si, že to bude nejlepší. Chodil jsem rok na  
24 KBT k jedné starší paní. Bylo to KBT, ale bylo to zároveň dost povídací. Ona to trochu  
25 kombinovala. Takže já jsem tam dost otevřen, co se kdy dělo, a už jsem se tam plně  
26 svěřoval. Tak to bylo dobrý. Zároveň jsem nevěděl, co očekávat od té terapie, tak jsem  
27 to bral, jak to je. A říkal jsem si, že někdo jiný by mi mohl vyhovovat víc. Ona mi  
28 říkala, že si myslí, že by mi mohla pomoci hypnóza. Tak mě doporučila ke svojí  
29 kamarádce a ta byla naprosto výborná. Byl jsem u ní na té hypnóze a pak jsem k ní  
30 začal chodit dál, k ní jsem taky chodil rok. Ta hypnóza, do jisté míry to fungovalo, to



1 jsem byl sám překvapený, to jsem nečekal, že to fungovat bude. Nebylo to teda tak, že  
2 bych se propadl do stavu, kdy bych o sobě nevěděl. Bylo to takový obecný, jako: „Jste  
3 víc sebevědomý, cítíte se dobře“ a tak. Nebylo to konkrétně zaměřený na něco z mé  
4 minulosti, to ne. Nedostal jsem se do toho stavu, kdy bych o sobě nevěděl. Tak jsme  
5 párkrát zkusili tu hypnózu s určitou mírou úspěchu. Ale potom mě docela vyhovovala,  
6 líbila se mi víc než ta předchozí. Tak jsem chodil k téhle, ale byl problém, že ona mohla  
7 jenom jednou měsíčně na pojišťovnu. Měla hodně pacientů. K ní jsem takhle asi rok  
8 chodil.

9

10 *V: Takhle jednou měsíčně?*

11

12 R: Jo. A tam se mi přihodila taková nejzajímavější věc, co se mi za psychoterapii asi  
13 přihodila, že jako jednou jsem fakt prožil takovou katarzní situaci, takovou oblevu.  
14 Hrozně moc věcí se mi dostalo z podvědomí do vědomí. Věci, o kterých jsem ani  
15 nevěděl. A bylo to fakt hodně silný. Úplně jsem cítil, jak se ve mně něco uvolnilo a  
16 najednou jsem si připadal, jakože můžu dýchat tak dvakrát víc než předtím. A já jsem  
17 neměl potuchy, že by to šlo nějak jako víc. Opravdu něco se ve mně spustilo. A tato věc  
18 mi spustila do jisté míry psychosomatický potíže, které ve mně asi byly, a o kterých  
19 jsem pořádně nevěděl. V ten moment to byla taková obleva, cítil jsem takový teplo na  
20 hrudi, ale to dlouho nevydrželo. A najednou jsem cítil, že se mi zase začíná dýchat  
21 špatně a začal jsem cítit různý bolesti na hrudi a tak. A to bylo, že se to zase vracelo.  
22 Sice jsme něco otevřeli, ale... To se blbě vysvětluje. A od té doby jsem začal cítit, že  
23 něco prorazilo ven, ale ještě to nebylo dost silný na to, aby to tam zůstalo, tak se to zase  
24 vrátilo dovnitř - jako ten pocit. A prostě jsem začal cítit různý bolesti na hrudi, vyrážka  
25 se mi dělala od té doby. To je nějaký čtyři roky zpátky. A teď už je to téměř pryč, už se  
26 cítím, jak se dostávám k tomu, jako bych dýchal dvakrát tak volně jako předtím. Už  
27 jsem skoro u toho pocitu, ale ještě je tam nějaký malý kousek, že tomu něco chybí.  
28 Vnímal jsem to jako takový započetí. Bylo to takový léčivý a započalo to nějaký proces,  
29 jako že jsem měl v tom těle uloženo hodně zadržovaných emocí, které byly somatizovaný,  
30 ani jsem o tom pořádně nevěděl. A pak to šlo postupně ven.

1 *V: A víš, u jakého tématu se to otevřelo?*

2

3 R: Vím. Uvědomil jsem si, že jsem tady já a že je tady ta představa, jaký bych měl být  
4 já. Jako ta ideální. Uvědomil jsem si víc sebe a to, jak nereálný jsou ty požadavky, který  
5 bych od sebe chtěl. Cítil jsem se sebou soucit. Od té doby se snažím se přijímat takový,  
6 jaký jsem a odsouvat od sebe ty představy, který se postupně nahromadily během  
7 dětství. Takže to bylo hodně silný. K této paní jsem chodil rok. Chtěl jsem se s ní  
8 domluvit, jestli bych k ní mohl chodit častěji, ale to nešlo, protože měla hodně těch  
9 klientů. Pak jsem si říkal, že bych mohl vyzkoušet nějakého chlapa. Ona mi domluvila  
10 kolegu, co dělá Gestalt terapii, tak jsem začal chodit k němu. K němu jsem chodil asi  
11 taky tak rok a bylo to fakt fajn. On tak trošku hrál roli toho táty a napravoval to, co můj  
12 táta nepřijímal. On byl takovej plnej porozumění, že si to mohl člověk tak nějak znovu  
13 odehrát ty situace, ale v takový podobě, kdy je to pro člověka snesitelnější. Po roce jsem  
14 cítil, že jsme probrali asi všechny témata, co jsme potřebovali my dva spolu probrat.  
15 Tak jsme se rozloučili v dobrým, všechno v pohodě. To mi taky dost dalo.

16

17 *V: A nejvíc ti tam teda dalo to, že jsi tam zažil přijetí a pochopení jako od táty?*

18

19 R: No, v podstatě to, o čem jsem nikdy nemluvil s tátou nebo to táta nijak nepřijímal,  
20 tak on tomu najednou rozuměl. Myslím si, že to člověk potřebuje zažít, slyšet to od toho  
21 druhého. Dejme tomu, že bych k tomuhle chlapíkovi nechodil, tak jsem si mohl říct o  
22 těch věcech, co táta nepřijímal, že je to jen jeho úhel pohledu, ale já se беру i tak.  
23 Člověk si to může říct, ale ještě je lepší, když si to zažije. Prožitek je fakt důležitý.

24

25 *V: Takže tohle bylo to nejdůležitější, co sis z této terapie odnášel, co bylo pro tebe*  
26 *nejvíc ozdravné?*

27

28 R: Jo, on byl vždycky takovej v pohodě a říkal, že vítáno je cokoliv. Opravdu, cokoliv  
29 jsem řekl, tak on nikdy neodsuzoval, neposuzoval, vždycky jsme to probrali se zájmem.

30

1 *V: A u té terapeutky tam fungovalo nejlíp co? Co bylo pro tebe to nejpodstatnější?*

2

3 R: Asi taky takovej ten náhled na mě, že jsem, jak jsem... Pak jsem měl nějakou dobu  
4 pauzu od terapie. Ale v tu dobu už jsem chodil na skupinovou terapii,  
5 psychoanalytickou. A protože mě bavil ten přístup, tak jsem si říkal, že bych rád ještě  
6 nějakou individuální psychoanalytickou zkusil. Tak jsem si našel jednu terapeutku a k té  
7 jsem chodil rok a půl, což byla vlastně poslední individuální terapie, která skončila  
8 zhruba před rokem, a od té doby už nechodím. K této terapeutce jsem chodil každý  
9 týden. Ta mě směřovala zase hodně k realitě, že jsem díky tomu povídání s ní pochopil,  
10 proč jsou věci tak, jak jsou. Dokázala mi propojit nějaký ty rodinný vztahy, co  
11 způsobuje, že se teď chovám tak, jak se chovám, kde je ta příčina v mé minulosti a ve  
12 vztazích. Takže jsme vždycky nahlídli v nějakém kontextu a došli se k tomu, proč  
13 jsou ty věci tak, jak jsou. Ona mi zase pomohla, že byla docela tvrdá, když se chtěl  
14 člověk jako z něčeho vymluvit, nechtěl to říct tak, jak to přesně je, tak ona jako: „Ne,  
15 teď to řekněte tak, jak to opravdu je. Vidím, že se z toho vymlouváte.“ Ale bylo to  
16 v dobrém, ne že by do něčeho tlačila, uměla to se mnou. Probrali jsme všechno, co jsem  
17 potřeboval probrat. Pak už jsem cítil, že jsem takovej vypovídanej, že už nechci žádnou  
18 terapii nebo aspoň na nějakou dobu, že mi víc pomůže, když se od terapií oprostím.  
19 Neříkám, že by mi nepomáhalo, tak jednou za týden zajít a vypovídat se, to pomůže  
20 každému, ale jde o to, že jsou lidi, co to potřebují víc a je potřeba jim taky nechat  
21 prostor.

22

23 *V: Dalo by se říci, že jsi s každým terapeutem procházel ten svůj příběh stejně, nebo jsi*  
24 *každému svěřoval jenom část? Jestli měl každý svoji speciální úlohu?*

25

26 R: Nic jsem nezatajoval a vždycky jsem jim říkal vše o té konkrétní situaci, ke které  
27 jsme došli. Asi jsem všem neřekl úplně to samé, ale rámcově jsme ten příběh procházeli  
28 stejně. Takže to byla individuální terapie. Teď ještě ta skupinová. Ta byla teda pět let  
29 v psychoanalytickém centru. Tam jsem začal chodit hned po střední. Bylo nás tam na  
30 začátku deset, jedenáct, ono se to trošičku obměňovalo, ale jen trošičku, a na konci nás

1 skončilo asi jenom pět. To bylo taky výborný, sice ten první rok, kdy jsem tam chodil,  
2 jsem téměř nic neřekl, a to jsem si někdy dal ten neurol, to bylo v těch devatenácti,  
3 dvaceti letech, kdy to bylo ještě o dost palčivější, to prožívání. Ale pak jsem se tam  
4 trochu rozmluvil a byla to velká zkušenost. Bylo to každý týden, každý pondělí hodinu  
5 a půl. Hlavně ta psychoterapeutka byla taky absolutně neposuzující cokoliv, vždycky jí  
6 všechno zajímalo do podrobností a byla hodně empatická. Třeba u ní jsem cítil, že jsem  
7 si prošel tím procesem takového toho, jak si člověk idealizuje terapeuta. Na začátku mi  
8 připadala, že je naprosto úžasná, ona teda je úžasná, ale na tom začátku, že člověka  
9 zajímá, jaký je její život.

10

11 *V: Jaký je její život?*

12

13 R: No, jako když člověk nemá plný svůj život, tak ho fascinuje někdo druhý, takhle. To  
14 jsem to tak měl. Na konci už mě to vůbec nezajímalo. Ona nám o sobě vlastně nikdy nic  
15 neříkala, protože to bylo tak, abychom si my do ní promítali ty představy, takovou to  
16 mělo terapeutickou úlohu. Na konci člověk vidí tu realitu blíž, jako že je skvělá  
17 terapeutka, ale že si jí člověk přestane zbožšťovat. To si myslím, že je taky častý průběh  
18 toho terapeutického procesu.

19

20 *V: Tam jste chodili na skupinu každý se svým problémem? To nebylo jenom pro sociální*  
21 *fobiky?*

22

23 R: Nebylo. Potom byla ještě taková krátká skupinovka, deset sezení, to bylo KBT. To  
24 bylo jako jenom nácviky čistě. Měli jsme úkoly.

25

26 *V: Máš nějaké plány do budoucna?*

27

28 R: Mně hodně pomáhá přijímat realitu takovou, jaká je, a úplně se oprostit od těch  
29 představ a třeba ani vůbec neřešit budoucnost, třebaže mít jako nějaký směr, ale nemít

1 konkrétně, když nebudu třeba kosmonaut, tak nemůžu žít dál. Rámcově vím, co mě  
2 baví, tak to dělat, ale nedělat plány.  
3  
4 *V: Je něco, co bys udělal jinak, kdyby ses mohl vrátit zpátky?*  
5  
6 R: To bych udělal milion věcí jinak.  
7  
8 *V: Tak co bys tomu svému já před deseti lety poradil?*  
9  
10 R: Hlavně bych šel už v té šestý třídě sám do pedagogicko-psychologický poradny, ať  
11 mi poradí vyřešit, co se tam děje v té škole. A začal bych co nejdřív něco dělat, jako to  
12 řešit, protože čím dýl se to nechá, tím je to těžší, a je to zbytečná ztráta času.  
13  
14 *V: A co bys poradil těm, co teprve začínají hledat pomoc?*  
15  
16 R: Právě to nečekat a začít to hned řešit. Ale nečekat, že to hned bude lepší, chce to  
17 vytrvat. On tu změnu člověk sám na sobě nepozoruje, ale hodně si toho jde všimnout na  
18 těch druhých.  
19  
20 *V: Co je pro tebe v životě nejdůležitější nebo na čem ti v životě nejvíc záleží?*  
21  
22 R: To je těžká otázka. Tak rodina určitě, pak zdraví je důležitý, blízký lidi, dělat věci, co  
23 baví a hodně důležitý je pro mě, využívat tu příležitost, co mám, abych pak na konci  
24 života si nemusel říkat: „Proč si, ty vole, tehdy neudělal tohle a tohle! Vždyť jsi měl  
25 šanci.“ Věci, ze kterých mám strach, tak do nich jít. Třeba práce na recepci na hotelu.  
26 Oni mě poslali zrovna do toho největšího hotelu a já jsem si říkal, že to bude dost  
27 náročný, ale neměl jsem úplně nějaký negativní představy, ale říkal jsem si, že to  
28 zkusím a uvidím, a jde to.  
29  
30 *V: Je něco na co jsem se nezeptala a mělo by zaznít?*

1 R: Možná ta věc, jako když se člověku tolik nedaří a nemá dost těch přátel, tak čím dál  
2 tím víc sklouzává k těm únikovým variantám. Teď třeba si myslím, že hodně lidí má  
3 problém s tím internetem a facebookem, a fakt tam tráví hodně času. Myslím si, že čím  
4 víc si člověk myslí, že ten jeho život je míň naplněný, což platí hodně o lidech, co mají  
5 sociální úzkost, tak tím víc to pak svádí k těmhle únikovým prostředkům.

6

7 *V: A myslel jsi někdy na únik ve smyslu sebevraždy?*

8

9 R: Ne, to jsem neměl nikdy. Vždycky jsem měl takovou nějakou naději. Nikdy jsem to  
10 nebral jako stav, který by měl trvat celý život. Měl jsem vždycky pozitivní víru  
11 v budoucnost, nikdy jsem nepřemýšlel, proč to tak je, ale vždycky to tak bylo.

## 1 **Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru – respondent C**

2 *Výzkumník: Můžeš mi říct o svojí zkušenosti se sociální fobií, co myslíš, že všechno mělo*  
3 *vliv na tvoje problémy?*

4 Respondent: V tuhle chvíli přemýšlím, že jsem k tomu měla dispozice od mámy, v čem  
5 jsem zkrátka vyrostla, naše rodina je a byla nefunkční, tudíž bylo jen otázkou času, kdy  
6 se něco stane. Třeba segra nemá od svých deseti let vlasy, takže tam bylo evidentně  
7 něco hodně špatně, psychicky. Já jsem nejstarší, moje matka má maniodepresivitu a  
8 poruchu osobnosti. Mám dvě mladší ségry a dělala jsem jim dost dlouho dobu mámu.  
9 Vlastně to mám v sobě asi pořád. Byla jsem v pohodě a nějaký zvláštní stavy jsem  
10 začala pociťovat ve čtvrtáku na gymplu, kdy jsem začala chodit s klukem, který byl  
11 dost oblíbený. Neměla jsem ráda jeho otce, najednou jsem si uvědomila, že kdykoliv ho  
12 vidím, tak zrudnu, a bylo to viditelný. Já jsem cítila, že mi rudne obličej, a on mi říkal,  
13 hele ty seš najednou rudá, co se děje. A tak jsem se snažila to vůbec neřešit, a pak jsem  
14 nastoupila na jazykovku, kde jsem to ještě rok nějak dávala, a pak jsem nastoupila na  
15 vejšku, kde mi začaly stavy typu – nemůžu jít na cviko, musím mít brejle, aby mi nikdo  
16 neviděl do očí, musím vystoupit z autobusu, ve finále jsem jezdila už jenom na kole,  
17 nemohla jsem ani k vietnamským si něco koupit, protože jsem se bála, že se mě na něco  
18 zeptají. Najednou to začalo gradovat a já jsem si řekla, že musím něco změnit. Takže  
19 jsem odjela do ciziny, dělat operku a myslela jsem, že mě to prostředí nějak nakopne.  
20 Tam jsem byla tři roky a asi se to nějak prohlubovalo, víc a víc a bylo to strašný. Už  
21 jsem nemohla vůbec komunikovat s cizíma lidma a přijela jsem po třech letech do Čech  
22 a našla jsem si PL Kroměříž. Věděla jsem, že s tím musím něco dělat a do individuální  
23 terapie se mi moc nechtělo. Potřebovala jsem už zařízení, kde mi někdo opravdu  
24 pomůže. Stavy byly tak špatné, že bych na individuální terapii bez kapky alkoholu  
25 nedorazila, kvůli lidem venku. Potřebovala jsem něco rychlého a intenzivního. Začala  
26 jsem si psát s holkou na serveru o SF a ona říkala, že jede za dva měsíce do Kroměříže.  
27 A v tu chvíli, to je přesně tři roky, jsem si uvědomila, že mám fakt velkej problém. Já  
28 jsem samozřejmě vůbec nevěděla, co to je. Vyhledávala jsem si to na internetu, kde  
29 jsem zadávala různé informace, jak se cítím, co mi to dělá a vyjela mi SF. Šla jsem za

1 svým psychiatrem a ten mi řekl, že je to SF. Řekla jsem mu o tom, že to takhle dál  
2 nezvládnou a že jsem se dozvěděla o osmitýdenním pobytu v PL a jestli mi napíše  
3 doporučení. On byl nadšenější a v podstatě mi ho hned dal.

4 Já jak jsem teď v terapii, tak mi to teprve začíná všechno zapadat. Chodila jsem  
5 s klukem na gymplu a byl moc fajn. Byl to můj první kluk, od nějakých 18. A on chtěl  
6 po mně různé sexuální praktiky. A mě to v té době nepřišlo tak divný, ne že normální,  
7 ale já jsem nevěděla, jak to chodí, byl to můj první sexuální partner. A tam si myslím  
8 nastal zlom. Najednou jsem zjistila, že jsem dělala věci, které jsem vůbec dělat nechtěla.  
9 A na gymplu byla učitelka, bylo jí 27 a on se jí zřejmě líbil. A jak jsem s ním začla  
10 chodit, tak mi to začala dávat sežrat. Že mě topila na angličtině, na češtině. To si taky  
11 myslím, že na to mělo vliv. Najednou jsem se jí bála, bála jsem se mluvit před  
12 ostatními. Nebylo to ještě tak strašný, ale už to začínalo. Já opravdu nevím, řeším to na  
13 své terapii, čím by to mohlo být. Já byla takový malý kůzle v těch sexuálních začatcích,  
14 a pak jsme spolu spali nějak moc moc často, číslo desetkrát denně nebylo neobvyklý. A  
15 takhle třeba dva roky. A najednou to nešlo, jako vůbec to nešlo. Až mi gynekolog říkal,  
16 že mám náznak vaginismu, což znamená, že jsem nemohla mít dlouhou dobu sex.  
17 Pokusy byly, ale nešlo to a jakékoliv náznak sexu nebo už i jen mazlení byl pro mě  
18 tabu.

19 Psychika mi řekla, že už to nejde. Měla jsem k tomu i k němu hrozný odpor, strašněj.  
20 Myslím si, že by to mohlo být ono. Pak jsem měla dva roky hrůzu vůbec někoho potkat,  
21 jestli to jde, pak jsem to zase prolamovala až moc... Bylo to nepříjemný období. Prostě  
22 rok a půl to bolelo a nešlo to a nemyslím si, že tohle začne jen tak.

23 *V: A máš tátu?*

24 Mám otce, ale on nás nechal u mámy, bylo to těžký. Pro mě je to teď problematický,  
25 protože on má novou ženu a dítě a měla jsem s tím maličko problém, když ona  
26 otěhotněla a teď se za to stydím, ale bylo mi 23, a když jsem zjistila, že je těhotná, tak  
27 jsem věděla, že to už nebude ani ten táta pro nás. Táta dřív opravdu fungoval, ale on si  
28 nepřipouštěl nějaký psychický problémy, on na to není. Prostě si to nepřipouštěl.



1 *V: Jak to šlo dál?*

2 Teď jsem jiná, a já si to furt neumím přiznat. Já furt žiju v tom, jaká jsem byla a jaká  
3 bych chtěla být. Já to teď řeším v terapii, že bych se měla sžít s touhle situací a mít se  
4 ráda teď, jaká jsem, ale ono mi to hrozně nejde, protože prostě tou fobií jsem úplně jinej  
5 člověk. Mě to vzalo strašně kus sebe. Cítím, že nemůžu dělat ty věci, co mě bavily. Já  
6 už nemám hrůzu jen z cizích lidí, ale i ke strejdovi, když mám jít na oběd, nebo k tátovi,  
7 nebo i se ségrama, když jsem měla nejhorší stavy, už jsem nemohla ani mluvit a to je  
8 strašně nepříjemnej pocit, že jsi vlastně úplně sám.

9 *V: A co se ti třeba v tu chvíli jde hlavou?*

10 R: Já bych s nima strašně chtěla mluvit, ale nemůžu, protože se jich bojím. Mám hrůzu  
11 z toho, že budu zpocená, budu mít nějaký atak, budu rudá, všichni to na mě uvidí a už  
12 se toho bojím, a pak raději zůstanu na místě a nechci mít s nikým nic společnýho.

13 *V: A máš strach, že něco špatně řekneš?*

14 R: Mám strach ze selhání, že se přereknu nebo něco řeknu blbě. I když se snažím si tu  
15 situaci předem probrat a vytvořit si něco jako nadhled, tak mi to pořád moc nejde.

16 Ve škole jsem byla vždycky trochu nervák, bylo mi blbě, když byla písemka, bála jsem  
17 se selhání, že se mě někdo na něco zeptá a já to řeknu blbě. Já jsem nebyla nikdy  
18 študák, spíš jsem sportovala.

19 *V: A v rodině tě třeba máma často hodnotila? Nebo tam byla velká kritika?*

20 R: Od mámy jsem slyšela často, že furt něco dělám špatně. Např. jsem v šesti letech  
21 umyla nádobí, ale neutřela dřez – a bylo to špatně. Máma sama opravdu nefungovala, ty  
22 rodinný podmínky byly hodně blbý. A nemohla jsem se projevit. Často jsem slyšela, to  
23 jsou dospělácký věci, do toho nemluvte.

24 Všechno jsem v sobě hodně nechávala, byla jsem, jakože v pohodě, a pak jsem brečela  
25 v koupelně. V těch 16 jsem věděla, že máme problémy, ale šlo to. A došlo mi, že mě  
26 celý život bolí břicho, takový tlak a ruce... a že ty nervy prostě nejsou v pohodě. Ale

1 furt jsem to brala, že je to to, v čem jsem vyrostla, jako normálka. A najednou jsem  
2 zjistila, že to není úplně normálka. A ještě můj velký strach je to, že budu jako máma,  
3 že budu mít sklony k těm psychickým problémům, bojím se toho.

4 *V: A jak jsi fungovala, když ti vlastně nic pořádně nešlo? Měla jsi antidepresiva?*

5 R: Fungovala jsem hodně blbě a nikdo to nevěděl. Bylo to hodně těžký. Ve třetáku na  
6 vejšce jsem se rozhodla, že přerušuju a jedu do ciziny. Tam jsem měla i takový období,  
7 kdy jsem holdovala alkoholu a snažila jsem se to tím přebít. Trochu mi to pomáhalo  
8 v komunikaci, ale teď z toho mám velkej respekt, protože se toho bojím. Ale je to věc,  
9 kterou jsem neříkala ani svým lékařům, protože se za to stydím. To je věc, kterou  
10 nechci úplně přiznávat. Protože tím je to akorát horší. Večer sice můžeš líp  
11 komunikovat, ale ráno je ti ještě hůř. A takhle jsem tam žila dost dlouho a nebylo to  
12 dobře. Opravdu ne. Ale já jsem furt nevěděla, co se ve mně děje, bylo to ve mně a  
13 nevěděla jsem o tom nic, a tak jsem si dala třeba víno a přebila jsem to tím. Po tom, co  
14 jsem se dozvěděla, že mám tuhle nemoc, tak neříkám, že si nedám, ale mám z toho  
15 velký respekt, protože se závislostí bojím. Bylo mi to nepříjemný, já jsem si myslela, že  
16 se mě tohle nikdy nebude týkat a najednou jsem zjistila, že tam někde piju a bylo mi ze  
17 mě zle, ale já nevěděla, co mám dělat, prostě to pro mě byla jediná věc, ve který mi bylo  
18 líp. Plus musím říct, že s těma antidepresivama se ten alkohol mixuje hodně špatně a já  
19 s tím mám opravdu blbý zkušenosti, protože pak dělám věci že... mám okno a nevím ani  
20 co dělám. A je mi z toho zle, protože prostě jsem holka a nemám ráda opilý holky a  
21 jsem zlá a dělám divný věci a nevím, tak to nemá být. Ono za to vlastně nemůžeš, ty se  
22 snažíš, aby ti bylo líp, nevíš, kam máš jít, nevíš, kde máš hledat pomoc a tohle je ti  
23 takhle blízko, je to jednoduchý...

24 *V: Ale zároveň se tím alkoholem uvolní i to špatný vid'?*

25 R: Právě jsem si říkala, že takhle to nejde, že jsem ztrácela svoji osobnost nejen tou  
26 sociální fobií, ale i tím, jak se chovám na tom alkoholu, že jsem fakt dělala špatný věci,  
27 ale byla jsem opravdu mimo. A to si myslím, že je kombinace těch léků a alkoholu a je  
28 to fakt hnusný. Věděla jsem, že to začíná být tak, že kdykoliv se s někým mám bavit,

1 tak to potřebuju mít, ale to je blbost. Věděla jsem, že je to špatně.. Ale já jsem opravdu  
2 nevěděla, co to je, já už jsem nemohla vůbec ven, mezi lidi, ještě ke všemu v tý cizině,  
3 jiný jazyk. Já už jsem chodila jenom sama do parku a tam jsem byla třeba šest hodin. A  
4 byl to fakt blbej život. Musím říct, že po tý vejšce, co jsem přerušila, mi chybí nějaký  
5 smysl, je to všechno těžký.

6 *V: Dokázala bys popsat to, co ti šlo hlavou, když ti bylo úzko? Když jsi takhle seděla*  
7 *v parku, s tou lahví, šest hodin ... o čem jsi přemýšlela?*

8 R: Proč se mi to děje, co to je.. Já jsem si myslela, že je to nějaký stydlivý období, že  
9 dospívám. Protože já než jsem odjela, tak jsem to řekla tátovi, že mám nějaký  
10 problémy, on mi řekl, prosím tě, to měla naše známá, že se červenala a styděla se chodit  
11 mezi lidi a dneska je v pohodě. Což mě asi hrozně ranilo a myslela jsem, že je to asi  
12 normální a začala jsem se nesnášet, prostě jsem se neměla ráda, protože jsem nevěděla,  
13 odkud to jde, netušila jsem proč. Furt jsem si myslela, že to musím přebýt komunikací.  
14 Furt to nešlo. Já jsem si říkala, teď to půjde, ale nešlo to a bylo to čím dál horší, furt  
15 jsem zklamávala sama sebe víc a víc. A s tím chlastem jsem se ještě víc nesnášela. Ten  
16 alkohol je démon prostě, tím jsem zjistila, že mám problém. Najednou jsem viděla, že  
17 už nemůžu normálně fungovat, nemůžu jít za lidmi bez toho. A toho jsem se strašně  
18 lekla, když mi to došlo. Najednou jsem to dělala. Taky jsem tloustla, už jsem si sama  
19 sebe nevážila, byla jsem hnusná a to je pak všechno se vším a ono ti to nepřidává.

20 *V: A na co všechno to ještě mělo vliv?*

21 R: Na všechno. Máš s někým schůzku, je ti týden dopředu blbě. Je to na celé fungování.  
22 Mně to úplně změnilo život.

23 *V: A přidružily se ti k tomu nějaký další problémy?*

24 R: Mám i opravdu těžký deprese.

25 *V: A měla jsi někdy chuť s tím vším skončit?*

1 R: Často jsem měla chuť s tím vším skončit. To je takový zvláštní, zpětně se tomu  
2 směju, že už tady nechci být, ale vlastně se toho i bojím, protože si myslím, že to není  
3 přirozený. Nemám ráda ty řeči, že když někdo mluví o sebevraždě nebo myšlenkách na  
4 to, tak to neudělá a že chce na sebe jen upozornit. Nebo takový ty kecy. Když to někdo  
5 říká, tak to má v hlavě kvůli něčemu. Takže měla jsem a mám určitě ty myšlenky, že už  
6 to tady nedám, ale nikdy ne tak, že bych si to plánovala, jak to udělám, ale mám to. Ale  
7 mám to i tak, že věřím, že to bude dobrý. Kdyby mi teď někdo řekl, že takhle budu žít  
8 dalších dvacet let nebo do konce života, tak mě to zabije, takhle žít nechci. Takhle to  
9 nejde. Já si opravdu myslím, že to jde změnit. A nechci s tím mít celoživotní boj a  
10 zjišťuju, že je to můj cíl, to dát. A i nějak, nevím jak, třeba veřejně bych se tomu chtěla  
11 věnovat.

12 *V: Byl někdo, kdo ti pomáhal, nebo jsi byla na všechno sama? Měla jsi nějakého přítele*  
13 *na telefonu, kamarádku nebo tak?*

14 R: Byla jsem hodně sama. Jsme tři ségry a máme vztah až abnormálně přátelský, dost  
15 na sobě visíme, protože máme nefunkční rodiče. U nich mám oporu vždycky. Ale dřív  
16 to tak nebylo, teď mi pomáhají nebo se snaží. Ale v tu dobu, ještě jak jsem byla nejstarší  
17 segra, tak jsem to nechtěla říkat, takže jsem na to byla sama. Teď vím, že cokoliv by se  
18 stalo, tak jsou tady, ne rodiče, ale ségry.

19 *V: A nějaká kamarádka?*

20 R: Mám jednu kamarádku od gymplu a té můžu říct opravdu všechno. Pak mám přítele,  
21 tomu jsem řekla, že mám deprese, ale ne, že mám sociální fobii.

22 *V: Je pro tebe horší říct, že máš sociální fobii než říct, že máš deprese?*

23 R: On to možná ví. Ale já se za to hrozně stydím. Možná je jednodušší dneska říct, že  
24 máš depresi, než že máš sociální fobii. Tam jde o ty viditelné znaky – kdybych se  
25 nepotila, nezrudla a nebylo to viditelný, tak mě to asi tak nesejme. Mě štve, jak je to  
26 vidět. Sklopíš oči, najednou působíš nejistě a ty lidi to vidí. Tu depku беру jinak. Je mi  
27 blbě a nejde to jinak, to musí přejít. Ale ta fobie, to je furt, každodenně se s tím potýkáš

1 naprosto ve všem. Nemyslíš na nic jinýho, a pak si připadáš jako magor. Protože si  
2 plánuješ, jak někam přijdeš a jak to bude probíhat a mně z toho je blbě. Můj mozek furt  
3 myslí jenom na to, mám pocit, že nemám na nic jinýho místo.

4 *V: Má to ozdravný efekt, když o tom všem začneš v terapii mluvit?*

5 R: Na jednu stranu je dobrý, když o těch problémech začneš mluvit, ale pak si  
6 uvědomíš, že o tom třeba mluvíš už dost dlouho a neděje se nic. To je pak taky  
7 demotivující, že si řekneš, ty jo, vždyť já jsem tohle řekl už pěti psychologům a nic se  
8 neděje. Prostě je to o myšlení, který se snažím změnit. Není to vůbec lehký, ale je to  
9 opravdu o mně. Mně nikdo nepomůže, což jsem vždycky čekala. Já jsem jela do té  
10 Kroměříže a myslela jsem, že se odsud vrátím nová a budu naprosto v pohodě. Tak to  
11 nebylo. Na druhou stranu jsem opravdu ráda za tu zkušenost. Ne že bych byla  
12 nafoukaná, ale myslím, že jsem díky těm zkušenostem taková pokornější, hlubší a  
13 chápavější. Jsem za to svým způsobem ráda, za ty zkušenosti. Už to беру všechno jinak.  
14 Snažím se vcítit do těch lidí. Ale na druhou stranu si myslím, že se naopak celoživotně  
15 snažím pomáhat ostatním a neřeším sebe. Např. v té Kroměříži jsem byla na osm týdnů  
16 a z toho jsem pět týdnů řešila holku, která byla znásilňovaná svým otcem. Já jsem tam  
17 přišla a měla jsem potřebu jí pomáhat. Najednou ona po pěti týdnech odešla a já jsem  
18 zjistila, že jsem vůbec neřešila sama sebe. A myslím, že je to taky takový maskování  
19 svých problémů, že řeším ostatní, abych nemusela řešit sama sebe. A tam mi to teda  
20 došlo, že musím nejprve vyřešit sama sebe, a pak možná pomáhat těm druhým. Že to  
21 nejde naopak. Že nemůžu labilní pomáhat těm druhým.

22 *V: A jakou pomoc jsi vyhledala?*

23 R: Před šesti lety jsem začala chodit k psychiatrovi. Většinou mi napíše prášky a jdu.  
24 Ale nevím úplně přesně, jestli mám prášky, který mám mít. Je to hrozně omezující.  
25 Zkoušíme různý prášky, dávky atd. Já nechci brát ty léky. Nejráději bych je nebrala, ale  
26 teď musím. A pořád si nejsem jistá, že mám ty správný. Protože mám pořád úzkosti.  
27 Chtěla bych jít třeba přirozeně na interview a být normálně nervózní a ne tak, jak to  
28 mám já. Ten psychiatr byl první, kdo mi řekl diagnózu SF. Ale já jsem to věděla,

1 protože jsem si to tolik zjišťovala, že jsem si byla stoprocentně jistá. A on mi to  
2 potvrdil. To bylo období, kdy ani s ním jsem nemohla mluvit, byla jsem zpocená, rudá.  
3 On mi napsal to doporučení do Kroměříže a tam jsem jela hned za tři týdny. Tam byly  
4 skupiny, ale ne jen pro sociální fobiky. Ta Kroměříž svým způsobem pomohla v tom, že  
5 člověk musel dělat věci, který mu nejdou. A tím překonal sám sebe a měl důvod si zase  
6 sebe vážit a šlo nějakou dobu zase žít. Protože mě tam bylo zle, já jsem chtěla odejít,  
7 prosila jsem o neurol, nechtěla jsem chodit na skupiny, do té doby jsem o tom nikdy  
8 před nikým nemluvila. A najednou jsem viděla, že se to zlepšuje. Že to sice bude trapný  
9 na začátku, být mezi těma lidma a mluvit, ale nakonec jsem se dostala k tomu, že jsem  
10 stála před dvaceti lidma a byla schopná o tom mluvit a byla na sebe pyšná.. Jela jsem  
11 odsud docela nabytá, začala jsem pracovat a bylo to dobrý. Po roce mi ale začaly velký  
12 deprese a teď mám pocit, že se mi to vrací, ta fobie. Já teď budu nastupovat na  
13 skupinovku. Předtím jsem chodila na individuál, ale to mi nevyhovovalo, protože ona  
14 mi dávala pořád nějaký dotazníky, jak se cítím od jedničky do desítky, furt nějaký  
15 lejstra a to mě nebavilo. A teď od září chodím k psychoterapeutovi a myslím, že to je  
16 konečně ono, co mi může pomoci.

17 *V: A bereš nějaká anxiolytika? Neurol a tak?*

18 R: Já beru antidepressiva, neurol si nechávám předepisovat a necítím se dobře, když ho  
19 nemám. Ale na druhou stranu se těch léků bojím, takže teď ho měsíc a půl neberu. Je mi  
20 nepříjemný, pokud ho u sebe nemám. Ale ona je to pomoc nepomoc. Není to tak, že si  
21 ho loupneš a je ti skvěle. Ono je ti jenom malinko líp. Není to furt ono.

22 *V: Máš pocit, že tě ty prášky nějak mění?*

23 R: Pamatuju si, když jsem vysadila předminulý rok antidepressiva, že mi moje opravdu  
24 dobré kamarádky říkaly, že jsem zpátky. Že jsem to já. A mně bylo do breku, že jsem  
25 byla taková necitlivá na těch práscích. A teď se tak taky cítím, že to nejsem já. Nějak  
26 mě to furt potlačuje. Nevím čím. Je to prostě jiný. Cítím, že tam něco je. A vlastně ani  
27 nevím, jestli to, jak se cítím, jestli je lepší, než kdybych to nebrala vůbec. Ale teď beru  
28 antidepressiva každý den.

- 1 *V: A na spaní?*
- 2 R: A léky na spaní. Já teda nespím už od dětství. Spaní mám strašný.
- 3 *V: Co bys řekla, že je pro tebe největším přínosem v terapii? Co ti tam pomáhá?*
- 4 R: Že na to nejsi sama, že ti někdo rozumí. Teď v současné terapii asi, to že on mě  
5 popichuje. Mám pocit, že v těch terapiích předtím jsem mluvila jenom o tom, o čem  
6 jsem já chtěla, nikdo ve mně nic nehledal. Ví, že od tématu odcházím a řekne ať jdu  
7 zpátky. Ví, že se o tom vlastně nechci bavit. Mám pocit, že tam můžu mluvit o všem, že  
8 nejsem u terapeuta, kterej potřebuje vyplnit lejstra, kterej přesně ví a poukázal na věci,  
9 který to mohly začít (sex) a mně to zapadá. Bylo to něco, co jsem nechtěla dělat, bylo to  
10 pro mě něco nepřírozený a najednou moje psychika řekla, že to dál nejde. Já jsem byla  
11 jinak šťastná, ale ten sex byl těžký. To je pro mě teď nový, nikdy jsem to tak neviděla,  
12 já to řeším v terapii teď asi dva měsíce. Ale co je v té terapii vlastně fakt dobrý, že o  
13 věcech víc přemýšlím a dává mi to hlubší smysl. Že to co si v terapii řekneme, tak ke  
14 mně nakonec dojde, třeba po měsíci, ale dojde to ke mně. A v té předchozí terapii mi ta  
15 terapeutka říkala, proč to potřebuji vědět, že to pro mě vlastně může být i nebezpečný,  
16 že se v tom budu plácet, že se na to upíchnu a povezu se na tom. Ale já potřebuju vědět,  
17 z čeho to pramení. Nevěřím, že to vzniklo jen tak. Já jsem ještě ten typ člověka, u  
18 kterého by to nikdo neřekl. Já jsem byla extrém, extrovert a najednou jsem nemohla  
19 promluvit a tím je to pro mě víc nepochopitelný.
- 20 *V: A co se v terapii nepovedlo?*
- 21 R: Když narazíš na blbce, tak je to blbý, je to ztráta času a ve mně to vyvolá velkou  
22 nedůvěru k psychologům. My jsme v dětství chodily na terapie, máma nás nutila a bylo  
23 to nepříjemný a paní psycholožka byla divná. Ona řešila, jestli máš nohu natočenou víc  
24 k mamince nebo k tatínkovi. Tam jsem i práskala dveřma a odcházela jsem, protože  
25 jsem jí fakt nesnášela. Dodnes to mám v sobě, ale teď jsem konečně našla terapeuta, ke  
26 kterému mám důvěru. A podobně jsem to cítila i ze svého psychiatra. Chodila jsem  
27 k němu i na terapie a z něho jsem měla pocit, že něco říkám a on si tam cvaká na  
28 počítači a je mu to jedno. Já jsem přecitlivělý člověk a opravdu potřebuju cítit, že to

1 toho psychologa zajímá. Je to o tom napojení, cítit, že si tam něco nebrumlám sama na  
2 sebe. Což se mi asi už i párkrát stalo.

3 *V: Co je pro tebe ještě v terapii důležité?*

4 R: Já jsem ráda, když vím, že tam jdu. Protože mám nějakou jistotu v tom týdnu, že  
5 mám kam jít a cítit se dobře. Že nikoho neotravuju, že je to pro toho člověka přirozený.  
6 Plus mi ty věci do sebe postupně zapadají. Že mluvím o těch problémech, normálně o  
7 nich nemluvím.

8 *V: Můžeš popsat situaci, která byla nějakým způsobem zlomová?*

9 R: Nejdůležitější moment nastal v době, kdy mi můj psychiatr oznámil mou diagnózu.  
10 Byl to strach i úleva zároveň. Strach, co bude dál, jak se to léčí, jestli to vůbec jde. A  
11 úleva - je to konečně venku. Už se nemusím sama schovávat, vyhledávat si diskuse na  
12 internetu, nesnášet se za to jak se chovám, hledat všechny možné příznaky.

13 A poté ještě jeden moment. Při absolvování osmitýdenního pobytu v tzv. blázních  
14 (Psych.léčebna), kam jsem se dobrovolně přihlásila. První tři týdny jsem čekala na  
15 změnu, která nepřicházela, a tam mi došlo, že mi vlastně nikdo pomoci nemůže, že je to  
16 jen o mně. To byl zlomový bod.

17 *V: Co bys dneska změnila, udělala jinak, co bys řekla tomu svému já před x lety...?*

18 R: Ať jdu okamžitě za doktorem. Ať si to neprožívám ty čtyři roky sama v sobě. Jít za  
19 odborníkem. Nemít to sám v sobě a nebát se o tom mluvit. Asi bych neodjela do ciziny,  
20 u které jsem si naivně myslela, že mi pomůže. Určitě bych to řešila dřív. S odborníkem,  
21 v začatcích a ne sama po x letech s alkoholem.

22 *V: Máš nějaké plány do budoucna?*

23 R: Láká mě něco jako sociální pracovník, třeba s drogově závislýma. Nejprve si musím  
24 ale udělat pořádek sama v sobě. Já si v tom ještě nevěřím, abych to mohla dělat. Ale  
25 tohle by mě bavilo. Myslím si, že já musím pomáhat ostatním, abych byla já šťastná.



1 Potřebuju nějaký hlubší smysl, dělat něco pro lidi. Jen je to těžký, mám nějaký ambice,  
2 ale nevím, jestli to půjde.

3 *V: Jak vidíš sebe za pár let?*

4 R: Že potkám kamaráda a budu strašně ráda, že ho vidím a půjdu s ním na oběd, úplně  
5 spontánně a přirozeně a budu to zas já. Já už chci bejt člověk, který je pozitivní a pořad  
6 to nejde. Prostě to požere tvoji osobnost. I když já se rozhodla, že tohle je můj životní  
7 boj a že to dám a že to ukážu. A myslím si, že jsem silná. Už toho bylo dost. Chci,  
8 hrozně chci. Protože tyhle stavy jsou totální bezmoc. A myslím si, že je to dost o  
9 nějakým sebevědomí.

10 *V: Co je pro tebe v životě nejvíc důležité?*

11 R: Na lidech, je to absurdní, ale mám ráda lidi. Vždycky jsem si byla jistá, že budu dělat  
12 s lidmi. Baví mě to – bavit se s lidmi o jejich příbězích. To mi vždycky šlo. Lidé se mi  
13 svěřovali, chtěli slyšet můj názor, věřili mi a mohli se na mne obrátit. Mám v sobě kus  
14 empatie. Lidi si mě docela rychle oblíbí, jsem kamarádká, najdou si ke mně cestu. Jen  
15 s tím teď neumím pracovat. Dřív mi kontakt s lidmi přebýl mé starosti. Zapomněla jsem  
16 na to, co trápí mě. Myslím si, že to bylo tím, v čem jsem vyrůstala. Můj emoční a  
17 sociální level byl jinde, než u mých vrstevníků. Občas mi někdo řekl, že jsem v tom  
18 naslouchání a vnímání lidí vospělá a to mi bylo třeba jen osmnáct. To si myslím, že mi  
19 život dal, zkušenosti, a za to jsem hrozně ráda.

20 *V: Co bys poradila lidem, kteří mají problémy se sociální fobií a pomoc hledají?*

21 R: Nečekat. Sám se z toho člověk nevyhrabe. Nevíš co to je, snažíš se hledat různé  
22 úniky a je to jenom ztráta času. Je to zbytečný utrpení navíc si myslím. Kdybych šla  
23 okamžitě k doktorovi, tak je to asi jiný. Zbytečně jsem čtyři roky trpěla, úplně se  
24 izolovala od lidí, pila alkohol a poté si to vyčítala. Plně si dovedu představit, jak lidi trpí  
25 a neví co to je a nechtějí to nikomu říct. Jít s tím ven. I když si nejsou jistý, tak s tím jít  
26 za někým. Já jen vidím, jak jsem na to peklo byla sama a že se to zbytečně

- 1 prohlubovalo, jenom se to zhoršovalo. Třeba se to mohlo podchytit, kdybych na to
- 2 nebyla sama. Ale to jsou jen spekulace.
- 3 A taky je důležitý odejít od terapeuta, pokud ti nevyhovuje.

## 1 **Příloha č. 4 – Přepis rozhovoru – respondent D**

2 *Výzkumník: Můžeš mi prosím popsat všechno, co máš pocit, že u tebe souvisí se sociální*  
3 *fobií – co předcházelo problémům a jak jsi to posléze řešil?*

4 Respondent: Od rodičů vím, že jsem byl spíš tichej, nechal jsem si všechno pro sebe už  
5 jako malý dítě. Před nástupem na základku jsem si hrál s bráchou nebo s jeho kamarády.  
6 Že jsem byl v nějaký skupině navíc. Já mám bráchu o tři a půl roku staršího. Když jsem  
7 nastoupil na základní školu, tak škola mě zpočátku celkem bavila, vím že jsem byl  
8 takový uzavřenější, klidnější. Tady na tu základku jsem chodil od první třídy do čtvrtý  
9 třídy. Postupem času se to tam měnilo a bylo to horší a horší. My jsme měli každý rok  
10 jinou učitelku a bylo to horší a horší. Nevím přesně kdy to začalo, ale začala tam šikana  
11 vůči mně. Bylo to hlavně o jednom klukovi, který byl v té době celkem silnej, takovej  
12 větší a on mi ubližoval a ti ostatní se k němu sem tam přidávali. Moc mi to  
13 neulehčovali. Bylo to jak fyzický, tak psychický. Bylo to mlácení, braní věcí a různý  
14 naschvály. Rodiče o tom nevěděli a prostě se to jednou nějak dozvěděli. Řešilo se to  
15 s tou školou, ale ta škola byla prototyp takovýho toho starýho způsobu, u nás šikana  
16 není a nebudeme se o tom bavit. A ta naše učitelka ve čtvrté třídě tu šikanu i  
17 podporovala. Nadržovala těm silnějším. A to byl důvod, že mě rodiče dali na jinou  
18 školu, protože v té pátý třídě by to bylo ještě horší. Tehdy to byla příšerná škola, no na  
19 zavření. Tak se to prostě zametlo pod koberec, a ta učitelka řekla, že pokud to budeme  
20 víc řešit, tak dostanu dvojku z chování. Takže jsme se s rodiči dohodli, že půjdu na  
21 jinou školu. Tam se od šestý třídy otevírala matematická třída a mně matematika  
22 vždycky šla, což byl i jeden z těch důvodů té šikany, že mi některý věci šly. A to se jim  
23 prostě nelíbilo. Že mě považovali za šprta. Což já jsem byl jako vzornej, měl jsem věci  
24 vždy připravený, ale nebylo to tak, že bych byl šprt. I z toho důvodu mi to vadilo. Já  
25 jsem se vůbec neučil a šlo mi to automaticky, a přesto jsem byl označovaný za šprta.  
26 Přestoupil jsem na jinou školu, do té nový třídy jsme nastoupili tři noví a já, ještě jeden  
27 kluk a jedna holka. Já jsem tam neznal téměř nikoho, krom jedné holky, kterou jsem  
28 znal ještě před základní školou. A tam jsem byl teda tvrdě nepřijat. Už nevím, jak to  
29 přesně bylo, ale oni nás nechali s tím novým klukem se porvat a kdo vyhraje, tak byl

1 přijatý a kdo ne, tak byl vyčleněnej, a to sem byl já. Tam bylo jádro tak třech, čtyřech,  
2 kdo mi nejvíc ubližovali a zbytek třídy se tak trochu vezl, s tím že tam byli tak dva  
3 neutrální, s kterýma jsem se mohl bavit. Což byl jeden kluk z té třídy a ten druhej novejš.  
4 S nimi jsem se bavil, ale ne že bychom navázali nějaký kamarádství, že bychom se  
5 scházeli mimo školu. Všechno se to odehrávalo v tý škole a pro mě to tam bylo těžký  
6 fungovat. Stejně jako na tý předchozí škole já jsem se bál přestávek a takovejch těch  
7 věcí, jako tělocviku, protože já jsem na to moc nebyl. Takový to rozdělení do dvou  
8 týmů a vybírají se lidi, tak já jsem zůstal vždy jako poslední. Téměř v žádným sportu  
9 jsem nevynikal. Paradoxní je, že mě strašně šla vybika v tom smyslu, že já jsem jako  
10 nebyl schopnej ten míč chytit nebo ho po někom hodit, ale já jsem byl strašně dobrejš  
11 v tom vyhejbání se. Takže to bylo vždycky tak, že mě nemohli dostat. Ale i na tu  
12 vybiku si mě vybírali jako posledního. No, rodiče o tom zase nevěděli, že se něco děje.

13 *V: Nedá se teda říct, že by rodiče nějak více zpozorněli, a potom to více hlídali nebo jste*  
14 *o tom doma více mluvili?*

15 R: Ne, já jsem nedokázal moc mluvit s rodiči. Nic osobního, to bylo spíš jen to  
16 nejnutnější.

17 *V: Že jste nemluvili o pocitech?*

18 R: Tolik jsme o nich nemluvili, ale z velkým částí to bylo tím, že já jsem se vyhýbal tý  
19 komunikaci. A jak se mi nakupily ty problémy, a bál jsem se v tý škole, tak se to  
20 přeneslo i do tý rodiny. Hlavně táta byl takovej, jako že hodně ty známky. To bylo  
21 jediný, co ho zajímalo. Jak prospívám. A když jsem donesl nějakou blbou známku, tak  
22 na mě zařval, nebo tak. A to i v případě, kdy to bylo neoprávněný. Že vím, že jsem si jí  
23 nezasloužil, takovou špatnou známku. To bylo spojený právě i s tou učitelkou v tý  
24 čtvrtý třídě, kdy ona mi dávala schválně horší známky. O to víc jsem si to nesl, že jsem  
25 si to nezasloužil i tu druhou sodu doma. Doma jsem se moc necítil jako v bezpečným  
26 prostředí. Měl jsem společný pokoj s bráchou a ani jsem tam necítil, že by to bylo něco  
27 mýho. Moje máma dělala hodně věcí za mě, připravovala mi třeba i oblečení ještě  
28 docela dlouho a nebylo to tak, že bych si vybíral já, co dělám.

1 Ted' se vrátím do té pátý třídy, přibližně v pololetí se to rodiče dozvěděli a začalo se to  
2 řešit. Ta škola byla lepší v tom, že se to nějak řešilo. Řešila to třídní učitelka, u ředitele  
3 se to řešilo. Nicméně se to probíralo dost fakticky, co se tam děje. Vůbec to nešlo po té  
4 rovině sociální fobie, jakože se to řešilo jako kázeňský problém, že tam je šikana, která  
5 se nemá, ale ne v tom smyslu, že v té třídě se děje něco špatného a já nedokážu v těch  
6 sociálních situacích fungovat. Tam vůbec nefiguroval školní psycholog. Vyřešilo se to  
7 jako kriminalisticky, co se dělo, ale nebyla mi nabídnuta žádná pomoc.

8 *V: Nenabídli ti ani pedagogicko – psychologickou poradnu?*

9 R: Ne, pro mě to celý podstupovat bylo vlastně trauma. A ten výsledek byl takovej  
10 paradoxní. Oni ty viditelný projevy zmírnili, více to hlídali, to jo, ale tý mojí pozici ve  
11 třídě to nijak nepomohlo. Ba naopak. Já jsem tam byl vlastně až do devátý třídy, ale  
12 nikdo se mě nikdy pak už nezeptal, jak na tom jsem a jestli mám ještě nějaký problémy.  
13 Ale pořád ten přístup byl stokrát lepší než na té předchozí škole.

14 V pololetí přišel jeden kluk, a ten se mě zastával u těch viditelnějších problémů a mně  
15 to hodně pomohlo. Ale jinak jsem v té třídě nebyl rozhodně v pohodě. Na konci roku se  
16 rozřazovalo do matematické třídy, a co bylo podstatný, že se jádro těch, co šikanovali,  
17 celý rozpadlo a najendou to začlo fungovat. V té nové třídě jsem měl postavení dobrý,  
18 ale problémy jsem měl. Báł jsem se projevovat, byl jsem takovej tišší, měl jsem strašnej  
19 strach ze zkoušení, báł jsem se přestávek. A přišel tam jedenovej kluk a ten mi dělal  
20 podobný problémy jako ti v té předchozí třídě, ale byla výhoda v tom, že on byl sám.

21 *V: A dokázal jsi ho nějak korigovat?*

22 R: Co jsem ještě neřekl, tak já jsem se vždycky bránil. Třeba jsem nedokázal se bránit  
23 mluvou, ale když mě někdo napadal fyzicky, tak jsem se bránil. Sice jsem byl slabej, ale  
24 vždycky jsem se snažil. A přece jenom to někoho odradí. A postupem času jsem se  
25 v tomhle radikalizoval. Že on mi dělal nějaký problémy a já jsem vzal nůžky a  
26 rozstříhal mu tašku. Na jednu stranu ho to trošku vyprovokovalo, ale na druhou stranu  
27 on už si tolik nedovoľoval, protože by riskoval, že mu zase něco provedu já. Takže bylo  
28 mi tam trochu špatně v té třídě, ale nějak to šlo. Obavy z přestávek nebyly o tom, že

- 1 bych řešil, kdo mi co bude dělat, ale o tom, jak já budu fungovat. Většinou jsem je  
2 proseděl v lavici. S holkama jsem se moc nebavil, nebyl jsem s nima zvyklej mluvit a  
3 vůbec jsem nedokázal s nima mluvit. Báł jsem se, že řeknu něco špatnýho.
- 4 *V: Měl jsi i jiné fyzické projevy?*
- 5 R: Jo, hlavní projevy byly, že se mi třásly ruce, bušilo mi srdce, potil jsem se, červenal  
6 jsem se. Ještě je důležitý říct, že jak mi šla ta matematika, tak v tý první základce to byl  
7 důvod, proč mě šikanovali, ale v tý druhý to bylo spíš naopak – ten pozitivní ostrůvek,  
8 v čem jsem byl dobrej, díky čemu mě ti ostatní třeba brali.
- 9 *V: Že jsi jim pomohl, nechal opsat úkol?*
- 10 R: No, tak. Nebylo to o tom, abych jim něco vysvětloval, po tom ty děti ani netoužily,  
11 ale spíš ten úkol.
- 12 R: No a v tý šestý třídě, mi ještě jeden kluk ubližoval a já jsem vzal židli a mrskl jsem jí  
13 po něm. A on byl mimo a ucuknul, ale všichni ostatní, co to viděli, tak byli zaražení, že  
14 jsem to udělal a dostal jsem přezdívku psycho. A od tý doby mi dali pokoj. Do tý devátý  
15 třídy to probíhalo tak nějak nervózně, že jsem tam měl nějaký ty projevy sociální fobie,  
16 pořád jsem obtížně nacházel cestu k těm druhým lidem, tíže jsem vedl tu komunikaci,  
17 spíš jsem vždycky tak nějak stál a celou dobu přemýšlel, co řeknu, a pak jsem třeba ani  
18 nic neřekl. A v tý šestý třídě přišel jeden kluk z tý první základky, a to byl zrovna kluk,  
19 se kterým jsem se bavil nejvíc. A tak jsme v tom pokračovali.
- 20 R: Mimo školu jsem chodil na výtvarku, na keramiku a v sedmičce a osmičce jsem  
21 chodil na čínský bojový umění. Myslím, že to mi hodně pomohlo v tom sebevědomí, že  
22 něco umím a že se dokážu ubránit, to mi pomohlo.
- 23 R: Co jsem ještě neřekl, my jsme často jezdili k babičce a k dědovi, na víkendy a o  
24 prázdninách třeba na čtrnáct dní. Vztahy s prarodiči jsem měl dobrý. Děti, co byly na  
25 tom sídlišti, byly vrstevnický k bráchovi. Takže já jsem byl jako ocásek mezi nima.  
26 Moc mě nebrali a špatně jsem tam fungoval mezi nima.

1 Pak jsem šel na střední školu, šel jsem na chemickou. Chemie mě strašně bavila. A  
2 rodiče mě ani nenutili jít na gympl. Ale respektovali tu volbu, že je to něco, co mě baví  
3 a zároveň je z toho nějaké uplatnění. Což je teda základní omyl, ale to už je vedlejší. A  
4 tam jsem teda nikoho neznal, krom jedné holky ze základky. No a celkový moje  
5 fugování tam probíhalo podobně, jako na základce na druhém stupni. Nebyl tam nikdo,  
6 kdo by mi dělal problémy, ale byl jsem zdrženlivej v tom projevu, moc jsem nevěděl co  
7 říkat, byl jsem zdrženlivější. Vlastně za celou základku a střední školu si nevzpomínám,  
8 že bych trávil s lidma čas mimo školu. Na střední vůbec. Nikdy jsem s nima nešel do  
9 hospody. Víím, že oni se nějak scházeli, ani mi o tom neříkali. Bylo to takový, že mě  
10 vlastně nikdo moc neznal. Věděli jen to, co se projevovalo v tý škole, ale ne to, jaký  
11 doopravdy jsem. Věděli, co mi jde ve škole, ale že by věděli, co bych chtěl jednou dělat,  
12 jaký jsem, co mám rád, to moc ne.

13 R: Ještě co jsem neřekl, my jsme dostali s bráchou už na základce první počítač a hráli  
14 jsme hodně hry. Rodiče furt říkali, ať to vypnem a jdeme ven. A pro mě to bylo  
15 frustrující to poslouchat, protože já bych šel strašně rád, ale já jsem neměl s kým. Mě ty  
16 hry bavily, ale kdybych mohl vyměnit celý týden hraní za to, že bych mohl být s někým  
17 venku, tak bych to udělal. No a od druháku na střední jsme byli i na internetu a hráli  
18 jsme s bráchou Diabolo II. My jsme tam byli v takový síti, kde vznikla skvělá komunita  
19 lidí, kde jsem byl plně přijímanej. A to bylo mezinárodní a virtuálně jsem tam měl  
20 vybudovaný jméno a postupně jsem měl hodně dobrý jméno. Mně se dařilo bejt  
21 úspěšnej. A tam jsem založil svůj klan, který jsem vedl. Tam jsem pomáhal i těm  
22 ostatním. A mně to strašně dodávalo sebevědomí. Tam jsem strávil několik let a pro mě  
23 to byl v té době ten skutečný svět. Nikoho z těch lidí, jsem nikdy nepotkal osobně.

24 Už asi od třetáku jsem věděl, že mě chemie baví, ale že to není věc, kterou chci dělat  
25 celý život. Rodiče by strašně rádi, kdybych šel na medicínu nebo práva. Děda by byl  
26 strašně rád, kdybych šel na informatiku, ale já jsem chtěl na psychologii.

27 *V: A jak to nakonec dopadlo, kam ses hlásil?*

- 1 R: Nikam. Protože jsem věděl, že bych se na psychologii nedostal, tak jsem šel na  
2 pomaturitní studium na tu psychologii a měl jsem to s angličtinou.
- 3 *V: Jaké další situace byly pro tebe náročný?*
- 4 R: Já jsem třeba vůbec netelefonoval, nedokázal jsem si nic domluvit. Pro mě bylo  
5 naprostý peklo si někam zavolat. Já jsem si napsal, co řeknu, několikrát jsem vyřukal  
6 číslo, pak jsem to zrušil, pak jsem tam nakonec zavolaal, ale bylo to hrozně nervózní.
- 7 *V: A bylo pro tebe těžký oslovit někoho v obchodě?*
- 8 R: Jo, strašně moc. Já jsem vůbec nechodil do obchodu, kde bych si musel říct tomu  
9 prodavači. Já jsem chodil jen do samoobsluhy. A to vím, že jednou, na základce se šlo  
10 do kina, a tam jsem si nedokázal říct o lístek. Někdo mi ho pak koupil, ale bylo to  
11 divný.
- 12 R: Zpátky k tomu pomaturitnímu studiu. Bylo to těžší se bavit v angličtině nebo tak, ale  
13 lidi byli skvělí a strašně mi to tam sedlo. Ani jsem tam ty projevy moc neměl. I když to  
14 mluvení v angličtině bylo strašně nervózní, ale neměl jsem tam tu obavu, že selžu. Tam  
15 jsem byl rok a fungovalo to dobře. Byli jsme v Anglii na tři dny, to bylo poprvý, co  
16 jsem byl v zahraničí. Báal jsem se toho, ale strašně jsem se na to těšil a byl to pro mě  
17 skvělejší životní okamžik. My jsme tam byli v zábavním parku a od té doby miluju  
18 zábavní parky. A co jsem neřekl, tak já jsem měl kromě sociální fobie taky akrofobii, a  
19 to docela silnou. A co bylo paradoxní, jak u té sociální fobie tak u tohohle, že i když mi  
20 nešel ten sociální kontakt, tak strašně jsem po něm toužil. A stejně jako u tohohle, můj  
21 životní sen byl Eifelovka. Podívat se z ní dolů. Věděl jsem, že zatím na to nemám. Ale  
22 v tomhle mi strašně pomohl ten zábavní park.
- 23 No a po roce jsem skončil, měl jsem největší účast. To je taky věc, že já jsem skoro  
24 nikdy nechyběl. Třeba ve třetáku jsem měl absencí nula. Já jsem se strašně báal, že když  
25 tam jednou nebudu, tak mi něco unikne. Protože na vejšce, to jsem měl opačnou  
26 zkušenost, že jsem jednou nepřišel na nějaký seminář, a pak jsem se báal, že po mně  
27 budou něco chtít, co jsem měl umět z toho předešlýho, tak jsem tam zase nepřišel. A



1 takhle jsem tam nepřišel až do konce. Takže to bylo jen horší a horší. No, a pak jsem se  
2 hlásil na psychologii, jen na FF na UK, prvním kolem jsem prošel docela dobře, ale to  
3 druhé kolo bylo bez šance. No a ten pohovor byl hrozný, já jsem se hrozně potil. A  
4 hlásil jsem se ještě jinam, ale téměř nikam jsem se nedostal. Dostal jsem se na fakultu  
5 humanitních studií, a tak tam jsem nastoupil. V ročníku asi 300 lidí, nikoho jsem tam  
6 moc neznal, jen jednu holku z té jazykovky, s tou jsem se trochu bavil. Pro mě bylo  
7 těžký, jak nás bylo v ročníku hodně a jak ta škola funguje. Drtivá většina předmětů je  
8 povinně volitelných, takže tam jsem se na každém předmětu potkával s jinými lidmi.  
9 To fungování tam pro mě nebylo jednoduchý. Já jsem se nedokázal nikde moc učit, mě  
10 hrozně znervózňovala přítomnost druhých lidí, a to jak doma, tak kdekoliv jinde.  
11 Potřeboval jsem úplnou samotu, a tu jsem nikde neměl, takže jsem se ani pořádně  
12 neučil, na zkoušky jsem se bál chodit, takže jsem tam skončil. Co je důležitý –v té době  
13 jsem byl už nějakou dobu na sociální síti Lidé.cz, tehdy tam byla seznamka, chat, fóra a  
14 na ty jsem chodil nejvíc. Seznamku používám s přestávkou, kdy jsem byl ve vztahu od  
15 nějakých 17ti, ale nikdy to nevyšlo. Ale používal jsem hlavně ty fóra a byl jsem tam na  
16 fóru o sociální fobii. Já jsem těm problémům začal rozumět, až když jsem skončil  
17 střední školu. To jsem zjistil, co je sociální fobie. Já jsem věděl, že mám nějaký  
18 problémy, že bych to mohl řešit, že bych mohl zajít za nějakým psychologem, ale  
19 strašně jsem se bál. Nevěděl jsem jak to udělat, jak ho oslovit, jak říct, co mi je.

20 *V: Po střední škole jsi zjistil, že máš sociální fobii díky tomu, že sis to našel někde na*  
21 *internetu?*

22 R: No vlastně částečně jsem to zjistil při tom pomaturitním studiu. Pak jsem si to  
23 dohledal a spojoval, a pak mi to došlo, že to je sociální fobie.

24 Pak v pololetí na té fakultě humanitních studií jsem si podal přihlášku na matfyz, na  
25 psychologii jsem si netroufal, tak jsem si dal přihlášku na matfyz, hlavně kvůli tomu, že  
26 tam nebyly přijímačky. V tu dobu tam nebyly. Vybral jsem si informatiku. No chodil  
27 jsem na fórum o sociální fobii a s těmi lidmi jsem tam komunikoval přes internet, a třetí  
28 věc, co se stala v tom pololetí, že byla založena strana svobodných občanů a já jsem se  
29 tam přihlásil.

1 *V: Ty ses zajímal o politiku?*

2 R: Já jsem se zajímal o politiku už od dětství, asi od svých čtyř let možná. Mě to bavilo.

3 *V: Vaši se zajímali o politiku?*

4 R: Jojo, u nás se o politice hodně mluvilo. Mě politika hodně zajímala, neříkám, že jsem  
5 tomu hodně rozuměl, když jsem byl malej. Ale pak jsem se o to víc zajímal a rozuměl  
6 jsem těm některým principům, a hlavně jsem měl jasno v sobě. Neměl jsem jasno  
7 v sobě o tom, kdo jsem a co chci dělat, ale měl jsem jasno v politice, jaký mám  
8 politický názory. Takže ta moje volba byla promyšlená, protože ta strana znamenala  
9 naprosto do puntíku to, co jsem já v sobě nosil za přesvědčení. A to je výborná škola  
10 života. Mně to strašně moc dalo.

11 *V: Takže jsi tam od 21 let?*

12 R: Jo, jsem tam šest let. Prvně jsem tam nikomu nic neříkal, ty svoje názory a tak. Ale  
13 pomáhal jsem v kampani a řekl jsem krajskému pražskému předsedovi, že mám sociální  
14 fobii. A to byl krom lidí na internetu první člověk, kterému jsem to osobně řekl. Ze  
15 začátku jsem byl hodně nervózní v kampani, např. i při rozdávání letáku, ale pak jsem  
16 to bral jako trénink, a byl jsem naprosto všude. A to mi strašně pomohlo to fungování  
17 tam. Pak se stalo, že jsem skončil na FHS, protože jsem to nedával. Nastoupil jsem na  
18 ten matfyz. Tam byl takový seznamovák před tím, to bylo pro mě těžký tam být. Já  
19 jsem nikde na něčem takovém nebyl. Já jsem se vyhýbal takovým těm lyžákům, školám  
20 v přírodě a tak. Já jsem byl jen v pátý třídě, a to bylo pro mě peklo. Já jsem byl na  
21 pokoji i s jedním tím klukem, který mě šikanoval. A ještě před tím, když jsem byl na tý  
22 FHS, tak jsem vyhledal svoji první pomoc, to jsem se přihlásil do organizace LATA.  
23 Tam to je pro děti a dospívající, kteří se schází jednou týdně s dobrovolníkem a tráví  
24 s ním nějaký čas. Tam se mi jedna dobrovolnice věnovala, že jsem se měl s kým  
25 scházet, povídat si s někým, co dělám, co mě trápí. Moc jsem jí neříkal o těch svých  
26 problémech, spíš to bylo o tom, že jsem měl s kým trávit čas. A v rámci té organizace  
27 mi bylo nabídnuto, že bych mohl docházet k jejich psycholožce. Takže tam jsem začal

1 svojí první individuální psychoterapii. To první bylo asi 10 sezení. Nějak mi to  
2 pomohlo, ale nestačilo.

3 *V: Co ti pomáhalo v té terapii?*

4 R: To povídání.

5 Tam pak byla nová psycholožka a nabídka, že bych k ní mohl chodit. Tam to bylo o  
6 povídání, ale i úkolech a rozebírání nějakých věcí. Trochu arteterapie tam bylo.

7 *V: Chápu to tak, že v té první terapii bylo důležité, že jsi měl s kým o svých problémech  
8 mluvit a v té druhé terapii jste povídali a taky začali pracovat na konkrétních situacích  
9 z tvého života?*

10 R: Jo. No a jak jsem nastoupil na ten matfyz, tak jsem se poprvé setkal osobně s lidmi  
11 z toho fóra o sociální fobii. Nakonec spoustu lidí nedorazilo, ale sešli jsme se ve třech,  
12 já a dvě slečny. A to byla první možnost povídat si o těch problémech tak nějak  
13 přirozeněji než s tím terapeutem. Bylo to pro mě příjemný. Že ten druhý ti rozumí,  
14 zažívá to samé, má podobné zkušenosti. A bylo to strašně cenný, tahle jedna schůzka.  
15 S tou jednou holkou jsem se už nikdy neviděl, ale s tou druhou jsem navázal přátelský  
16 vztah. Netrvalo to dlouho. Ale hodně jsme si psali. Bylo to pro mě první opravdový  
17 přátelství, který jsem ve svém životě zažil. Zas tak často jsme se neviděli, ale pokud jo,  
18 tak to bylo intenzivní.

19 *V: Jak dlouho to trvalo?*

20 R: Takhle, jak to bylo to trvalo asi rok a půl, dva roky. Ještě jsem se poznal s její  
21 kamarádkou, která měla taky sociální fobii. No, na tom matfyzu to fungovalo hodně  
22 podobně jako na FHS. Já jsem si tam podával přihlášku s tím, že tam bude víc  
23 introvertů a že mi to víc sedne, a to tak vůbec nebylo. Bylo to ještě horší.

24 *V: Takže ti tam nebylo dobře?*

25 R: Nebylo mi tam dobře, nakonec na té FHS ta všeho chuť mi sedla víc. Jak tam byl  
26 každý úplně jinej, tak mi to sedlo víc. Tady jsem měl pocit, že vyčnívám. Jinak s těma

1 zkouškama to bylo podobné jako na FHS, tak jsem skončil. Tam byl problém, jak to říct  
2 rodičům. Tehdy došlo k tomu, že jsem to řekl mámě. Ona to pak řekla tátovi. Ale s tátou  
3 jsem se o tom nikdy nebavil.

4 *V: Dodnes?*

5 R: Dodnes. Ani s bráchou a vím, že on o tom určitě ví. Já nejsem na to sdílení s rodiči.  
6 S bráchou už vůbec ne. On vůbec nerespektuje soukromí, on do toho ještě začne víc  
7 šťourat. Za tu dobu, co jsem vyrůstal, jsem se naučil efektivně vyhýbat věcem, např.  
8 abych nemusel ani vykat či tykat, jsem přemýšlel, jak máma uvažuje a který myšlenky  
9 jí přivedou k jakým a podle toho jsem se naučil s ní manipulovat tak, že jsem se  
10 vyhýbal vždy těm tématům, o kterých jsem mluvit nechtěl. Takže jen jednou jsem  
11 mluvil s mámou o tom problému sociální fobie.

12 *V: A došlo tam k nějakému pochopení?*

13 R: Cítil jsem se tak, že jako chápe, že mi něco je, ale necítil jsem se tak, že by vůbec  
14 pochopila podstatu té sociální fobie. Že se mě třeba za dva měsíce zeptala „tak, co, už je  
15 to dobrý?“ A já jsem vůbec nebyl v pohodě... Takže jednou za čas se mě zeptá, jak se  
16 mám, jestli mě něco trápí nebo tak, ale... Podle mě asi ani nikdy nezauvažovali nad tím,  
17 že by na to měl jejich přístup v dětství svůj vliv.

18 *V: Chybí ti to pochopení?*

19 R: Já už to s nimi nepotřebuju řešit. Já jsem se ve své době snažil, ale teď už to  
20 nepotřebuju. Cítím to tak, že se to zlepšuje. Že se s rodiči bavím o různých věcech, je to  
21 přirozenější, a jsem za to rád a nehodlám do toho šťourat. Zlepšuje se to časem, jak už u  
22 nich nebydlím, stárnu atd. Mně tehdy pomohlo, že jsem to řekl, oni mi dali trochu  
23 oddech, že na mě netlačili, to mi pomohlo. A pomohlo mi to, že jsem to už před nimi  
24 nemusel skrývat. Že se nemusím snažit tak, aby to nebylo poznat. To mi strašně moc  
25 pomohlo, nebyla tam žádná další aktivní pomoc, ale tohle pro mě bylo důležité.

26 *V: Tak, jak pro tebe možná dřív byla ta pravda ohrožující, tak teď najednou to pro tebe  
27 bylo úlevné, to říct?*

- 1 R: Já jsem to asi i chtěl, aby to věděli, já jsem třeba uvažoval, že jim napíšu dopis a  
2 nikdy jsem se k tomu nedostal. Pro mě byl vždycky u všeho nejtěžší ten přechod – říct  
3 to, být v té situaci.
- 4 Tehdy v tom období bylo pro mě strašně těžký se smířit jak s rodiči, ale i osobně, smířit  
5 se s tím, že tu školu nemám a že ta vejška už nikdy nebude. Že na to z toho důvodu  
6 nemám. To tak nějakou dobu zůstalo.
- 7 *V: Ted' už to tak není?*
- 8 R: Ted' už to tak není.
- 9 *V: Co se stalo? Co tomu pomohlo?*
- 10 R: Pak jsem se dostal do Sfingy. To bylo přes tu kamarádku, co jsem potkal na tom fóru  
11 o Sociální fobii. A tam to bylo naprosto úžasný. Tam bylo asi tak dvanáct lidí, ty lidi se  
12 mezi sebou znali. A ty lidi mi sedli. Trochu jsem se bál, protože se mi zdálo, že ty lidi tu  
13 sociální fobii nemají. Protože oni jak se mezi sebou znají velmi dobře, tak to tak  
14 vypadá. Ty vztahy jsou tam i hlubší.
- 15 *V: Jak vnímáš Sfingu nyní?*
- 16 R: Je to bezpečný prostředí, kde člověk může mluvit o svých problémech. Je to  
17 svépomocná skupina. Je to více otevřený, lidi se tam více střídají.
- 18 *V: A co tvoje zkušenost se Sfingou? Co ti tam nejvíce pomáhalo?*
- 19 R: Jak je to prostě přirozený, jak mě ty lidi berou, jak s nimi můžu trávit čas. Najednou  
20 jsem se cítil někde přijímaný, že někam patřím.
- 21 *V: Co ti nejvíc asi pomohlo?*
- 22 R: Já když se tak koukám na svůj život tak asi nedokážu říci co bylo to nejlepší. Tři  
23 věci, co mi asi nejvíc pomohly jsou – to přátelství s tou první kamarádkou, co měla taky  
24 SF, Sfinga a projekty, který pro mě byly strašnou výzvou.

1 *V: Abys mohl překonávat hranice SF?*

2 R: Ano, byla to výzva a byla to první věc, kde jsem třeba nějak hromadně mluvil o těch  
3 svých problémech. Že do té doby jsem to řekl třeba někomu individuálně, komu jsem  
4 důvěřoval, ale teď jsem měl o těch svých problémech mluvit k lidem, který neznám.

5 *V: To byly projekty, že jste jezdili po školách a mluvili o SF?*

6 R: Jo, pak jsme taky v městský knihovně organizovali přednášku, v tom velkém sále, a  
7 tu jsme uváděli. To bylo strašně těžký. A to byla daleko větší výzva. A byla to pro mě  
8 dobrá zkušenost.

9 Celkově ty projekty byly ohromně velká výzva. Já jsem se toho samozřejmě i bál, a  
10 dokonce toho rozhodnutí i litoval. A já jsem i doufal, že nám to nepřiklepnou. Ale pak  
11 nám to přiklepli a nebylo na výběr. Tak jsem si řekl, že do toho můžu dát všechno. A šel  
12 jsem do toho naplno. A měl jsem tam strašně velkej zlom ve svém životě. To byl březen  
13 2012, do té doby jsem nějak fungoval, chodil jsem na Sfingu, měl jsem terapii, práci  
14 jsem neměl. A tehdy přišel základní zlom – během 40ti dní jsem měl 24 besed, docela  
15 náročný, začal jsem pracovat v ZOO, ve Fose – to je doprovázení lidí s mentálním  
16 postižením, začal jsem dělat i jiný dobrovolnictví, navštěvovat různé kurzy, začal jsem  
17 chodit na toastmastery – trénování slovního projevu. Strašně moc věcí jsem začal a to  
18 byl úplně totální zlom v tom, že jsem najednou dělal tak moc věcí, že jsem to vůbec  
19 nestíhal, nespál jsem, jel jsem na tom čirým nadšením. Tam byl prostě úplně zásadní  
20 zlom, že jak jsem těch besed měl tolik, tak ta jedna holka, se kterou jsme to dělali, mi na  
21 konci říkala, že jsem se strašně změnil. Že tam byl naprosto viditelný rozdíl.

22 *V: Odeznávaly ty příznaky?*

23 R: Jo, strašně rychle. Já jsem měl totální flow a vůbec jsem neměl čas uvažovat nad  
24 těma věcmi, a prostě to šlo. A tak jsem to měl strašně natrénovaný a taková  
25 improvizace, protože to nešlo to mít nějak přesně připravený. Ten příběh jsem neřekl  
26 dvakrát stejně. Během krátký chvíle jsem se takhle strašně zlepšil, že mi najednou ty  
27 věci nedělaly problém, i ty další věci. A já jsem totálně ujížděl na tom, že teď můžu

1 všechno – teď se mi otevírá celý ten svět, kterej byl zavřenej. A mně tahle ta energie  
2 vydržela asi rok a půl a vlastně jsem vyzkoušel všechno možný. Byl jsem na kurzech  
3 v různých organizacích. Za tu dobu jsem udělal víc, než za celý život. Odžil jsem si  
4 celý život. Neznám nikoho, kdo by to měl takhle výrazný. Teď toho mám strašně moc,  
5 tak jsem něčeho musel nechat. Teď už to funguje jinak, že ty věci třídím a zvažuji, co  
6 mi to přinese. Teď už si můžu vybírat. Předtím to bylo tak, že jsem hltal všechny  
7 příležitosti a co se vyskytlo, po tom jsem chňapnul. Tak jsem vlastně fungoval celý  
8 život před tím.

9 *V: Že jsi bral každou příležitost, protože jsi za to byl rád. Ale teď už víš, že si můžeš*  
10 *vybírat, že jsi sám sobě pánem.*

11 R: Jo, přesně.

12 No a my jsme pak měli takovou nabídku, že v rámci Sfingy jsme měli ještě skupinovou  
13 terapii. To byla taková polootevřená skupina.

14 *V: A jaké to bylo?*

15 Bylo to dobrý, bylo to těžší, že to byla skupinová terapie, ale bylo to lehčí v tom, že  
16 jsem tam ty lidi znal.

17 *V: A jakou výhodu vnášel ten terapeut?*

18 R: Bylo to intenzivnější a byly tam jiný techniky, než jsme dělali jen sami pro sebe.  
19 Mělo to ten terapeutický prvek.

20 *V: Byly tam nácviky, sdílení atd.?*

21 R: Jo, bylo tam sdílení, taky analýza nějakých snů. Víím, že to bylo intenzivnější řešení  
22 problémů ve skupině.

23 *V: Měj si někdy k tomu přidružené deprese, alkoholismus, sebevražedné tendence?*

- 1 R: Já jsem nikdy nepil alkohol, jsem abstinent, protože mi to nechutná a ani se mi nelíbí  
2 ten styl života. I tohle byla trochu věc, co mi dělala někdy obtíž. Prostě v Český  
3 republice být abstinent je sociálně těžký.
- 4 Deprese ano, přidružený.
- 5 *V: A psychiatrickou péči jsi měl? Antidepressiva jsi užíval?*
- 6 R: Ne, jednou jsem zkoušel, ale ty mi nezabraly. Bral jsem je krátce, asi měsíc a ty na  
7 mě neměly žádný vliv. A já jsem jiný nechtěl, že touhle cestou se nechci vydat. Navíc to  
8 bylo v době, kdy jsem měl spoustu věcí za sebou. Tak jsem si říkal, že to není nutný, že  
9 to zkusím jinak. Takže jsem nikdy nebyl léčený léky.
- 10 *V: Ani žádná anxiolytika?*
- 11 R: To jsem možná výjimka. Jediný sociální fobik co nikdy neměl neurolog.  
12 Sebevražda, o té jsem přemýšlel jen jako o tématu k přemýšlení, ale nikdy jsem  
13 neplánoval.
- 14 Já jsem vždycky věřil, že to bude dobrý. To mi na jednu stranu dodávalo sílu do života,  
15 ale na druhou stranu mi to bránilo v tom, abych na sobě víc pracoval.
- 16 *V: Že jsi očekával, že to bude dobré samo od sebe?*
- 17 R: No, že jsem třeba vždycky šel na tu jinou školu, tak jsem si říkal, že tam už to bude  
18 dobrý. Že jsem utíkal od těch problémů. Že jsem si myslel, že to takhle vyřeším. Teď  
19 začnu s čistým štítem a bude to dobrý.
- 20 *V: Že jsi měnil pouze vnější podmínky, nikoliv to uvnitř sebe?*
- 21 R: Jo, právě v tomhle ten životní optimismus tomu nahrával.
- 22 *V: A kdy sis uvědomil, že musíš přestat měnit ty vnější podmínky a zapracovat hlavně na*  
23 *sobě?*



- 1 R: To bylo na tom matfyzu, tam ten optimismus hodně narazil ve střetu s realitou. Tam  
2 byl ten zlom. Musel jsem přehodnotit. Tam jsem zjistil, že nemůžu studovat. Více jsem  
3 přijal tu představu, že věci nepůjdou automaticky, že pro ně musím něco víc udělat. Tak  
4 jsem začal více makat.
- 5 R: Terapie ještě jednou – v létě 2012 jsem si vyhledal skupinovou terapii, tam jsem  
6 chodil rok, sám jsem si to platil, bylo to každý týden, dvě hodiny, takže to bylo docela  
7 intenzivní. Myslím, že mi to docela dost dalo.
- 8 *V: Co bylo hlavním přínosem?*
- 9 R: Systematická práce v té skupině. Tohle šlo více do hloubky, bylo to ve stálé skupině  
10 pár lidí. Intenzivní, a o to lepší.
- 11 *V: O čem to ještě bylo?*
- 12 R: O sdílení, vždycky to probíhalo tak, že tam někdo otevřel nějaké svoje téma, a to  
13 jsme řešili. Výjimečně tam bylo něco navíc – řeka života a tak.
- 14 Pak jsem měl ještě dvě individuální terapie. Ta jedna mi moc nedala, bylo to časově  
15 úplně k ničemu. Na začátku to bylo trochu intenzivnější, dělal jsem nějaký testy, a tak.  
16 Ale pak to probíhalo jednou za měsíc, pak i jednou za dva měsíce na půl hodiny. To  
17 bylo k ničemu. Jak toho dělám hodně, tak jsem ani nestačil říct, co se stalo. Nemělo  
18 šanci to jít do hloubky a ani ona mi moc nesesla. Dával jsem tomu ještě šanci, nechtěl  
19 jsem to úplně rušit, něco trochu tam bylo, že jsme se bavili o nějakých tématech, ale  
20 zpětně to hodnotím, že to bylo k ničemu. To bylo na pojišťovnu. Byl tam moc veliký  
21 odstup. To bylo lepší u té druhé, co jsem si našel. Já jsem měl zároveň tyhle tři terapie.  
22 Tu jsem si našel nějak krátce po tom, co jsem začal chodit k této, jako doplnění.
- 23 *V: Měl jsi dvě individuální terapie zároveň + tu skupinovou?*
- 24 R: Jo a doporučuji. Někdy se říká, že by neměly být, ale proč ne? Záleží, co řešíš, asi by  
25 nebylo dobrý úplně řešit to samé na obojím, ale tím, že jsem toho měl hodně, tak jsem  
26 to rozprostřel. A tu jsem si našel ještě přes to fórum na Lidé.cz, tak tam dala jedna

- 1 holka, co měla dokončený studia a byla ve výcviku, jestli by nechtěl někdo zadarmo.  
2 Tak toho jsem využil a to bylo fakt skvělý. Bylo to většinou na hodinu a půl, jednou za  
3 dva týdny.
- 4 *V: To byla mladá žena?*
- 5 R: Mladá, asi tak stejného věku jako já. A to mi přišla asi tak nejlepší terapie, jakou  
6 jsem měl. Seděl mi ten přístup, nebyly tam nácviky, bylo to hodně o sdílení, stanovovali  
7 jsme úkoly, co budu dělat mezi tím. Ale to bylo tím, že jsme se bavili o problémech  
8 zaměřených na přítomnost, nebylo to tolik o té minulosti.
- 9 *V: Jak dlouho jsi byl v té první terapii?*
- 10 R: No asi rok, možná i dýl.
- 11 *V: Čím to bylo, že jsi z té terapie nevystoupil dříve?*
- 12 R: Nevím, asi nějaká setrvačnost. Pak jsem jednou přišel a řekl jsem, že už to  
13 nepotřebuju.
- 14 *V: A jaké to pro tebe bylo?*
- 15 R: Skvělý. V tu dobu, co jsem to udělal, tak se mi všechny věci dařily.
- 16 *V: Možná, že je těžší opustit terapii v momentě, kdy se ti nedaří, protože by to byla další  
17 věc, co se ti nepodařila. Ale tam je asi i důležité to opustit v momentě, kdy si uvědomíš  
18 svoji hodnotu a to, že je to pro tebe ztráta tvého času.*
- 19 R: Ta druhá terapie, co mi sedla nejvíc, byla dostatečně dlouhá, že jsme stihli probrat  
20 všechny důležité věci. A ona si pak našla práci mimo Prahu a už by to časově nedávala.  
21 Ale to bylo v době, kdy jsem měl všechny věci vyřešený.
- 22 *V: Co ještě hrálo roli v těch dvou terapiích?*
- 23 R: Možná je to otázka taky těch peněz. Že tím, že to bylo dobrovolný a bylo to  
24 zadarmo, tak to mělo jiný význam, tak stejně tak i na té skupině, jak jsem si to platil, tak

1 jsem k tomu měl jiný vztah. Třeba jsem taky i víc přemýšlel, co tam říkat a jak z toho  
2 vytěžit co nejvíc. Tam jak jsem to měl přes pojišťovnu, tak jsem k tomu přistupoval tak  
3 pasivně.

4 *V: A to byla tvoje poslední terapie?*

5 R: No, od té doby jsem už žádný terapie neměl. Jako poslední jsem končil u té  
6 terapeutky, co mi moc nesedla. Ta byla poslední. Já jsem jí měl možná jako takovou  
7 pojistku, že jsem měl jednou za čas kam přijít a říct, že jsem na tom dobře. A možná  
8 když už jsem nepotřeboval slyšet tu zpětnou vazbu nebo nepotřeboval jsem říkat, že se  
9 mi to daří a bylo to už samozřejmý, tak jsem přestal chodit.

10 Teď mám koučování.

11 *V: A na čem pracuješ?*

12 R: Na mých organizačních a studijních věcech.

13 Ještě jsem chtěl říct něco o mých snech. Je to důležitý motiv pro mě. Já si všeobecně  
14 sny moc nepamatuji, já jsem si je nikdy nějak moc nezaznamenával. Jen když měl ten  
15 sen pro mě nějak zvláštní význam, tak jsem o něm přemýšlel, a tak jsem si ho  
16 zapamatoval. A mám několik snů z dětství, který byly hlavně noční můry. Některý  
17 totálně drsný. V jednom snu jsem byl sežraný zaživa. Už nevím, kdy se mi to zdálo,  
18 kolik mi bylo. Často ty sny měly podobný průběh. Vždy to bylo o tom, že tam bylo  
19 nějaký nebezpečí, nějaký monstrum a já jsem tam někde byl a v jednu chvíli si mě  
20 všimlo, a šlo po mně a já se vždycky snažil mu utéct, ale vždycky jsem ztratil vůli  
21 pohybu. Ale mě nešlo pohnout nohou, otočit klikou. Vždycky se to takhle opakovalo, ty  
22 průběhy byly často podobný. A tehdy v roce 2012, když jsem začal dělat ty projekty a  
23 začal se posouvat dopředu, tak krátce po tom se mi zdál jeden významný sen. Byly tam  
24 nějaký lesy, louky a tak a já tam byl se svými kamarády. To byly lidi ze Sfingy, ale  
25 nebylo to nějak daný, kdo to přesně je. Vybavuji si jen pár lidí. A my jsme utíkali,  
26 snažili se nějak schovávat, to byla scénérie druhý světový války. Byly tam v okolí  
27 nějaký nacisti a my se snažili, aby nás neviděli. Ale potom nás jeden zahlídl, a já jsem

1 vytáhl pušku a zastřelil jsem ho. No a samozřejmě ti v okolí to slyšeli, my jsme se  
2 snažili utíkat, ale jich bylo víc a víc a zajali nás. A prostě nás odvěkli do nějaký  
3 základy, ty moje kamarády tam někam dali, ty už jsem pak neviděl. Ale mě odvěkli do  
4 takový místnosti, čtvercový, to mělo asi tak 5 m na dýlku, nic tam nebylo, jen  
5 pancéřový dveře. A tam mě zavřeli a přivedli tam monstrum. A já jsem věděl, že to je to  
6 monstrum, co jsem vždycky potkával v těch snech. A oni byli venku, možná se dívali  
7 těmi dveřmi, já nevím. A já jsem měl bojovat s tím monstrem. Já jsem se snažil utíkat,  
8 ale tam nebylo kam. Tak jsem se snažil uhýbat těm ranám a schytával jsem ty rány.  
9 Těma drápama jsem měl rozkrvácený celý tělo. Ale najednou jsem cítil, že tam není  
10 omezení té vůle. Najednou jsem se mohl volně pohybovat, a byl jsem i silnější. Že jsem  
11 se dokázal vyhýbat těm ranám, ale že jsem i nějakou tu ránu sem tam dal. A pořád se to  
12 stupňovalo, že jsem se cítil silnější a silnější. Až jsem v jednu chvíli vzal to monstrum,  
13 takhle jsem ho zvedl nahoru a praštil jsem s ním o zem a ono se rozlítlo na milion  
14 kousků, takových černých kamínků. A taková ta černá energie, oni se začali odbarvovat  
15 do bíla, tak ta černá energie začala stoupat ke mně a do mě a já najednou cítil obrovskou  
16 sílu, tu energii, co to monstrum představovalo. No a pořád jsem byl v té místnosti a ty  
17 pancéřový dveře měly takové to sklo a já jsem dal ruku do toho skla a ono začalo téct  
18 okolo té mé ruky. Tak jsem vyndal tu ruku a vykopnul jsem ty dveře. A tam byli všichni  
19 ti nacisti a oni mě nechali a já jsem odkráčel pryč. A tím ten sen končil.

20 *V: To byl strašně důležitý ten sen v té době, že?*

21 R: Mě ten sen hrozně nabil. To bylo fakt silný a já jsem cítil takovou obrovskou sílu a  
22 měl jsem chuť do těch věcí a dřel jsem na sobě.

23 *V: Jaký význam pro sebe vnímáš z toho snu?*

24 R: To monstrum představuje ten můj strach, tu moji úzkost. Bylo tam od dětství,  
25 pronásledovalo mě. To, že jsem se nemohl hýbat, to byl ten můj problém a to monstrum  
26 tím bylo i vytvořený. Mně chyběla ta vůle a sám jsem to nedokázal. V tuhle chvíli v tom  
27 snu jsem s tím byl konfrontovaný, že už ta věc útěku nepřípadala v úvahu a že jsem se  
28 tomu musel postavit. Tím, že jsem se tomu postavil, jsem v sobě našel tu sílu to dělat.

1 Někaké to omezení vůle se ukázalo jako naprosto uměly. Že tam vůbec být nemusí. A  
2 tím jsem dokázal porazit ten svůj strach, ale nejenže jsem překonal ten svůj strach, že  
3 jsem překonal to monstrum, ale je tam důležitá ta energie, kterou jsem z toho získal, že  
4 ten strach, který je nějakou mojí součástí jsem přijal a objevil další rozměr.

5 *V: Takhle jsi to vnímal sám?*

6 R: Jo.

7 *V: A ten druhý sen?*

8 R: Byla to nějaká oslava na střední škole, možná sešlost pořádaná tou školou. Ale  
9 nebylo to v tý škole. Byli tam ty lidi. A vím, že tam bylo spoustu lidí, většinu jsem  
10 neznal, ale vím, že jsem tam potkával lidi, který jsem znal z dřívějška, z té střední. A  
11 tam bylo i venku na trávě spoustu lidí, sem tam chodili. A já jsem tam tak chodil,  
12 potkával se s těma lidma, prohlížel si to tam. A najednou mě napadlo, že bych mohl  
13 lítat. Tak jsem prostě najednou vzlétl a lítal jsem tam. Jakoby že jsem levitoval nad  
14 tou zemí a pohyboval se celkem rychle. Tak jsem si to tam prohlížel a najednou jsem  
15 měl pocit, že se něco stane. Že se na to musím připravit, že já to vím a ostatní to neví.  
16 Našel jsem tam jakoby protiatomový kryt, v tom snu to ale bylo nad zemí. Já jsem se  
17 tam schoval a pozoroval jsem to, co se děje venku. Tam dopadla jaderná bomba a  
18 všechno smetla. Přišla tlaková vlna a já jsem v tu ránu ztratil vědomí, a pak jsem se  
19 nějak probudil v tu chvíli a koukal jsem se těma okny, co se dělo venku. Tam byl všude  
20 prach a já jsem se rozhodl jít ven. Tak jsem otevřel ty dveře a procházel jsem se venku a  
21 mrtvolky tam nebyly, ale věděl jsem, že všichni zahynuli a všude byl ten prach. A já jsem  
22 měl u sebe ten přístroj měření radiace. To číslo jsem si zapamatoval, a pak jsem si zjistil  
23 na wikipedii, že při tolika jednotkách člověk umírá do pěti vteřin. Ale to je jedno. No a  
24 jak jsem se procházel, tak se mi nelíbilo, že všichni jsou pryč. A řekl jsem si, že nechci,  
25 aby to tak dopadlo. Tak jsem si řekl, že vrátím čas. Tak jsem ho vrátil asi 10 minut před  
26 tím, než dopadla ta bomba a vyhledal jsem pár lidí, u kterých jsem věděl, že je chci  
27 zachránit, asi do deseti lidí, zavřel jsem je do toho bunkru, zavřeli jsme ty dveře a v tu  
28 chvíli dopadla ta bomba a tím ten sen končí. Ale jako víš, že ti lidi přežili.

1 A já si další sny moc nepamatuju, ale vím, že tu schopnost lítání a vracení se v čase, co  
2 jsem získal v tomto snu, jsem měl i v těch dalších snech, že jsem je mohl používat.

3 *V: Co je pro tebe největší vzkaz v tomto snu?*

4 R: Já jsem to měl vždycky tak, že jsem odešel z nějaký školy, a šel jsem jinam. Že jsem  
5 doufal, že teď začnu znovu a s čistým štítem a bude to dobrý. A vlastně jsem za sebou  
6 páčil mosty. Odešel jsem z nějakýho prostředí a všechno, co tam bylo, jsem jakoby  
7 pohřbil a už to pro mě neexistovalo. Že jsem jakoby utekl. Začal jsem vždycky znova.  
8 A tenhle sen představuje to, že to nemusím dělat takto, že většinu lidí opustím, ale že  
9 můžu zachovat to, co je pro mě důležitý. Můžu si vzít ty lidi s sebou, že tam neexistuje  
10 to, že by to bylo nevratný, když od něčeho odejdu. Je to pořád moje součást, můžu se  
11 k tomu vracet a i pokračovat s některými lidmi, kteří jsou pro mě významní dál. Což  
12 odráželo to, že jsem poprvé zažíval něco stálého, že jsem nikam neutíkal. V tu dobu,  
13 jsem byl už tři roky ve Sfinze, ve straně, v nějakých prostředích, kde ty lidi byli se  
14 mnou. A nemuselo se to vázat na to, že jsem tam byl, i když jsem tam nebyl, tak jsem  
15 měl ty lidi.

16 Po matfyzu jsem hledal práci, což byl docela problém, protože jsem nebyl schopnej si  
17 něco najít. Jednak bylo skoro ve všech nabídkách, že hledají někoho komunikativního,  
18 tak to jsem hned zavíral tyhle nabídky. Pak když jsem si nějaký nabídky našel, tak jsem  
19 měl největší problém tam napsat. Největší problém jsem měl s tím motivačním  
20 dopisem, protože jsem nevěděl, co tam napsat. Krátce potom jsem našel brigádu přes  
21 bráchu. Ale pak jsem onemocněl a měl jsem vážný zdravotní problémy a i kvůli tomu  
22 jsem nemohl chodit do práce. Pak jsem se dal nějak dohromady a hledal si novou práci.  
23 Našel jsem práci jako sekuriťák, což bylo naprosto příšerný. Práce absolutně beze  
24 smyslu. Byl jsem tam tři a půl měsíce. No a pak jsem našel práci v ZOO, Fose atd.  
25 Začátky v ZOO byly obtížný, ale sedlo mi, že tam byli příjemní lidé. Já jsem pracoval  
26 jako zákaznický servis na bráně, takže přes mě tam prošlo denně třeba 5000 lidí, takže  
27 to byl super trénink.

28 *V: Takže ti to ve tvých obtížích hodně pomohlo?*

- 1 R: Jo. Nezalekl jsem se toho a šlo to. A tam jsem byl dva a půl roku.
- 2 Já mám vzor Leonarda da Vinciho, jako vzor toho, že člověk toho dělá hrozně moc a  
3 hodně toho umí a já chci těch věcí udělat hodně a chci se posunovat dopředu.
- 4 *V: Jak ti do toho zapadají vztahy?*
- 5 R: Já jsem člověk, který toho má sice hodně, ale nejsem zas až tak efektivní. Takže tam  
6 je pořád ještě prostor dělat ty věci v menším čase. A je to o tom, že mně teď nějak chybí  
7 energie. A já věřím tomu, že kdybych byl ve vztahu, tak tu energii zase nějak získám.  
8 Takže pro mě by to bylo naopak pomoci. Samozřejmě asi potřebuji být ve vztahu  
9 s někým, kdo to má nějak podobně. Ale takového šílence jako já určitě nenajdu.
- 10 Vztah jsem měl jenom jeden, trval tři čtvrtě roku. Pro mě to bylo ohromně důležité.  
11 Kdyby mě to nepotkalo a doteď bych byl bez vztahu, tak bych na tom byl o dost hůř.  
12 Určitě mě to posunulo dopředu. Ale už to trvá moc dlouho a cítím se sám.
- 13 *V: Máš příležitosti se s někým potkat?*
- 14 R: Já jak dělám těch aktivit hodně, tak příležitosti jsou a je spousta holek, který mě i  
15 zaujmou, ale já nevím, jestli je to smůla nebo dělám něco špatně, já fakt nevím. Nevím  
16 jak z toho ven. To je možná ještě poslední oblast, kde ty problémy mám. Já moc  
17 nedokážu dát najevo, že o někoho stojím. Dokázal bych to udělat jenom nějak přímo,  
18 jednorázově, ale není to pro mě příjemný, lehký a neumím to udělat přirozeně. Posunout  
19 to někam dál, to mi vůbec nejde.
- 20 Jsou věci, co se dají natrénovat, ale tohle není ono. Ta neformální komunikace se  
21 trénuje daleko hůř. Daleko jednodušší je natrénovat si pohovor, vystupování, cílené  
22 mluvení, ale ty neformální vztahy jsou těžší překonávat. Mně se to podařilo na nějaké té  
23 přátelské úrovni. Ale v těch vztazích já to zatím nedokážu. Hlavní problém není v těch  
24 schůzkách, ale vůbec abych dospěl k tomu, abych se s někým sešel na té schůzce. Na  
25 těch seznamkách je nepoměr strašně velkej.
- 26 *V: Že je tam více kluků než holek?*

- 1 R: Mnohonásobně, takže to vůbec nemá cenu, to se prostě nedá, já už jsem na to  
2 rezignoval. Je to takový nepřírozený vztah. Nemám v to důvěru. Já potřebuju tu  
3 přirozenost.
- 4 V: *Co by ti pomohlo, aby ses cítil v kontaktu holkami lépe?*
- 5 R: Já se cítím celkem dobře a dokážu se s nimi bavit, ale nedokážu to posunout dál.
- 6 V: *Je to z důvodu, že nevíš jak?*
- 7 R: Já jednak nevím jak, ale i kdybych věděl, tak to nedokážu udělat. V tomhle jsem jako  
8 kdybych měl Aspergerův syndrom. Já si to můžu natrénovat mechanicky, ale to není  
9 ono. Tam chybí ta sociální citlivost, jak to v tu chvíli udělat. Já mám tu sociální citlivost  
10 percepční, ale ne tu aktivní. Takže to není o velkých, viditelných věcech. Jak jsem říkal,  
11 já dokážu udělat tu velkou věc, ale ta nevede k cíli. Když ta holka ani nepozná z těch  
12 mých projevů, že o ní mám zájem, a pak to na ní vybalím, že ji někam pozvu nebo tak,  
13 tak to nemá ten efekt. Tam to musí být nějak vzájemný a pokračovat to plynule.
- 14 Po tý chemii, jak jsem nemohl najít práci, tak jsem z toho byl zoufalý a nevěděl jsem  
15 co. A když se mě někdo zeptal, co dělám, tak jsem měl strašný problém na to nějak  
16 reagovat. Nesmírně moc mi v tom pomohla ta ZOO. Už jenom to, že se mě někdo  
17 zeptal, co dělám a já jsem mohl říct, že dělám v ZOO, to mi strašně pomohlo v těch  
18 konverzacích. Konečně jsem měl o čem mluvit, protože tam se dělo spousta věcí a byly  
19 to zajímavé příhody. Poprvé v životě to mělo nějaký obsah, měl jsem o čem mluvit.  
20 Mělo to svůj příběh. Do té doby to nebylo jenom o tom, že bych nevěděl jak to říct, že  
21 bych se styděl začít mluvit, ale i tom, že jsem nevěděl co říct. Protože jsem nic nezažil  
22 anebo něco málo, co mi přišlo trapný.
- 23 V: *Je něco, co bys chtěl vzkázat lidem, co se potýkají se sociální fobii a jsou teprve na*  
24 *začátku?*
- 25 R: Asi bych vzkázal, ať si uchovají v sobě představu toho, jaké to bude, až sociální fobii  
26 překonají a co všechno budou moci dělat. A ať pro tuto představu udělají vše, co je v jejich



- 1 silách. Nebude to lehké, hlavně na začátku, popravdě o dost těžší, než kdyby nedělali nic, ale  
2 jedině tak mohou něco změnit.
- 3 *V: Jaké máš plány do budoucna?*
- 4 R: Plány do budoucna - já jsem ambiciózní, mám spoustu plánů. Takže když jsem se  
5 začal rozvíjet a něco dělat, tak se mi to rozvinulo do té extrémní úrovně, že toho chci  
6 udělat strašně moc.
- 7 *V: Kdybys měl vybrat tři věci?*
- 8 R: Rodina, děti, a něco velkého aby po mně tady zůstalo. A taky bych chtěl mít svůj  
9 vlastní hrad. Ale jak psal Konfucius, já nechci o ten sen přijít, takže ho nebudu plnit.  
10 Jakmile bych ho splnil, tak přestane být tím snem. Takže ten hrad si asi nikdy nesplním.
- 11 *V: Protože patří snům..*
- 12 R: Protože patří snům.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Hana Vláčilová

**Studijní program:** NMgr. Psychologie

**Studijní obor:** Psychologie

**Název práce:** Kvalitativní analýza terapeutické změny u lidí trpících sociální fobií

**Počet stran (bez příloh):** 111

**Celkový počet stran příloh:** 73

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 28

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 14

**Počet internetových odkazů:** 5

**Vedoucí práce:** Mgr. Ing. Eva Dubovská



**Posudek vedoucího/opeňenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Hana Vláčilová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Kvalitativní analýza terapeutické změny u lidí trpících sociální fobií

Vedoucí/opeňent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 111

Počet stránek příloh: 73

Počet titulů v seznamu literatury: 47

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jaké hlavní účinné faktory psychoterapie se objevily ve výpovědích participantů?  
Jak se Vám při rozhovorech dařilo udržet si roli výzkumníka a nepřejít do role pomáhajícího profesionála?  
Jaký vliv má na život osob se sociální fobií rozvoj internetu?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

**KLADY:**

- vynikající práce, jak po stránce stylistické, tak i obsahové
- kvalitně vedené rozhovory, je vidět že autorce se podařilo navázat bezpečný vztah s participanty, kteří se pustili do velice intimních témat
- podrobně a poctivě udělaná analýza dat, v souladu s metodikou IPA
- práce má vysoký potenciál dalšího využití k publikaci
- autorka přistupovala k práci velmi samostatně a iniciativně

**NEDOSTATKY / DOPORUČENÍ:**

- počet respondentů je na spodní doporučené hranici, je to však vyváženo délkou a hloubkou rozhovorů a analýzy

Doporučení k obhajobě: doporučuji / nedoporučuji\*

Navrhovaná klasifikace:

VÝBORNĚ

Datum, podpis:



\* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Hana Vláčilová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Kvalitativní analýza terapeutické změny u lidí trpících sociální fobií

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Oponent: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 111

Počet stránek příloh: 73

Počet titulů v seznamu literatury: 37

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Zná autorka teoretická východiska pro fenomenologicko-hermeneutický resp. daseinsanalytický pohled na problematiku úzkosti a potažmo na sociální fobii?

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci.** Autorka ve své práci zkoumá problematiku sociální fobie. Kolegyně se pouští do tématu, které svým charakterem spadá do oblasti „psychologie“ a „aplikované psychoterapie“, čímž je můžeme považovat za zcela v souladu se studovaným oborem.

Z formálního hlediska autorka v teoretické části prokázala schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. Pro svůj výzkumný cíl využila sběr dat prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a následnou analýzu dat pomocí kvalitativní výzkumné metodologie. Autorka je stylisticky zdatná a v teoretické části popisuje veškeré podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. V praktické části své práce prokazuje schopnost použít Interpretativní fenomenologickou analýzu, systematicky kategorizovat data a srozumitelně je interpretovat. V práci neshledávám **vážné** obsahové či formální nedostatky. **Práci hodnotím jako výbornou a doporučuji ji k obhajobě.**

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

**Klady: Za největší přínos práce, považuji podrobný a velmi systematický kvalitativní pohled na sociální fobii. Práce má informativní a deskriptivní charakter.**

Nedostatky: Autorka ve své empirické části práce zkoumá osudy lidí trpících sociální fobií pomocí precizně provedené kvalitativní metodologie (IPA). Je poněkud na škodu, že autorka, která volí v empirické části paradigma kvalitativní metodologie tj. interpretativní fenomenologickou analýzu, tak v teoretické části se nevěnuje léčebným možnostem fenomenologicko-hermeneuticky orientované psychoterapie a zmiňuje pouze velmi úsporně psychodynamický přístup a terapie zaměřené na symptom (KBT). Práci by neškodila větší badatelská odvaha autorky. Svým výzkumem si připravila půdu pro vhléd do fenomenologicky orientovaného pohledu na tuto onemocnění. Viz. otázka k obhajobě. Nicméně tato připomínka již přesahuje nároky kladené na diplomovou práci a doporučuji autorce se tímto tématem zabývat v dalším studiu.

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Datum: 19.5. 2015

Podpis: Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

\*  
nehodící se, škrtněte