

MATEUSZ GRZESIAK

*Jak być
asertywnym,
pokonać lęk
i sięgnąć
po swoje*



PEWNOŚĆ SIEBIE

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/pewnsi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6781-4

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp.....	7
------------	---

Część I.

Czym jest pewność siebie • 9

Pewność siebie rozumiana jako stan emocjonalny	20
Pewność siebie rozumiana jako obraz siebie	24
Pewność siebie w relacji ze sobą	54

Część II.

Po co nam pewność siebie • 67

Pewność siebie w sporcie	69
Pewność siebie w biznesie	76
Pewność siebie w szkole	81
Pewność siebie w relacjach	86

Część III.

Od czego zależy pewność siebie • 91

Pewność siebie a kultura	95
Pewność siebie a język	102
Pewność siebie a szkoła	108
Pewność siebie a rodzina	112
Pewność siebie a czasy, w których żyjemy	126
Pewność siebie a przeżyte traumy	131

Część IV.

Pewność siebie w praktyce • 133

Test pewności siebie	135
Diagnoza słabości	136
Diagnoza sił	138
Poznaj swoich pięciu sabotażystów	140
Poznaj swoich pomocników	144
Teatr	147
Zahamuj sabotażystę	148
Siedem twarzy wątpliwości	151
Zwalczanie strachów	153
Powrót do dzieciństwa i szkoły	155
List do wroga	157
Rozmowa z osobą, której się boisz	158
Sztuka odmawiania	159
Jeszcze o odmawianiu albo o sztuce mówienia „nie”	162
Ciało, które się nie boi	167
Prawdziwe poczucie wartości	169
Public speaking	172
Błędy są OK	173
Najlepszy dzień w życiu — planowanie	174
Najlepszy tydzień w życiu — planowanie	178
Podsumowanie	183

Część I

Czym jest pewność siebie

Uwierz w siebie”, „poznaj siebie”, „bądź pewny siebie, a...” — zdobędziesz w życiu wszystko, czego chcesz, ludzie będą robić to, czego od nich zażadasz, będziesz bogaty, będziesz spełniony. Kto wie, może nawet sięgniesz po władzę polityczną albo duchową i powiedziesz za sobą tłumy? Ludzie lubią mieć świadomość, że podążają za kimś, kto wie, co robi, wie, jak to zrobić, i nie miewa wątpliwości.

To się nie wydarzy.

W pewności siebie wcale nie chodzi o butę, arogancję czy nieomyślność. Chodzi o samoświadomość.

Samo zagadnienie pewności siebie nie jest wbrew pozorom jednoznaczne. Można na nie spojrzeć co najmniej z trzech różnych perspektyw, traktując pewność siebie jako:

- stan emocjonalny,
- obraz siebie,
- relację z sobą.

Najbardziej popularne, kolokwialne i społecznie uznane rozumienie pewności siebie jest takie, że jest to pewien **stan emocjonalny**. Z moich obserwacji i doświadczeń wynika, że tak rozumiana pewność siebie jest o wiele częściej definiowana w sposób negatywny niż pozytywny. Definicja negatywna ujmuje bowiem pewność siebie raczej jako brak emocji negatywnych, nie zaś obecność emocji pozytywnych. Za pewnego siebie uznamy kogoś, kto mówi (i uważa że): *jestem pewny siebie, bo **nie czuję** lęku* albo *jestem pewny siebie, bo **nie czuję** wstydu*. Osoba odczuwająca pozytywną pewność siebie, powiedziałaaby dla odmiany: **odczuwam** coś w danym momencie, co trzeba nazwać. Określeniami „tego czegoś, co odczuwam” w pozytywnym rozumieniu emocjonalnej pewności siebie będą „entuzjazm”, „radość”, „spokój” itd.

Drugą perspektywą, z której możemy spojrzeć na pewność siebie, jest perspektywa zmuszająca nas w pewnym sensie do wyjścia z siebie, stanięcia obok i przyjrzenia się sobie. To, jak sam się postrzegam, odnosi się do mojej pewności siebie rozumianej jako **obraz siebie** w określonych okolicznościach albo inaczej — sytuacjach. *Jestem pewny siebie jako...* (mężczyzny, ojca, szefa, kochanka itd.). Ta

perspektywa odnosi się więc do roli, jaką w danym momencie pełnimy i naszego poczucia przydatności do tej roli. Może ona nie mieć związku z naszymi rzeczywistymi uzdolnieniami czy umiejętnościami predysponującymi nas do pełnienia danej roli i być związana jedynie z przekonaniami, jakie żywimy wobec naszych uzdolnień i umiejętności. Obiektywnie świetny matematyk, który nie jest pewien swojej roli jako księgowego, będzie miał negatywny obraz siebie jako księgowego. Nawet jeśli nigdy w życiu nie pomylił się w obliczeniach.

Gdy weźmiemy pod uwagę sam sposób, mechanikę i dynamikę zjawiska, jaką jest pewność siebie, to okaże się, że pewności siebie nie powinniśmy traktować *de facto* jako emocji ani zestawu uzdolnień i predyspozycji. Samo określenie „pewność siebie”, sam wywodzący się z niego konstrukt zakłada, że *ja jestem pewny siebie, czyli ja jestem pewien konceptu, który nazywamy **siebie***. Tak postrzegana pewność siebie jest więc w gruncie rzeczy **relacją z samym sobą**. Wyszliśmy od definicji pewności siebie jako pewnego stanu emocjonalnego, by poprzez pewność siebie rozumianą jako obraz siebie dotrzeć do zupełnie innej formy definiowania pewności siebie.

Raz za razem zaskakuje mnie tendencja moich pacjentów i klientów do traktowania pewności siebie jako tożsamej z poczuciem własnej wartości. Moim zdaniem to pojęcia w dużej mierze rozbieżne. Owszem w potocznym rozumieniu przyjęło się niestety stawiać znak równości między pewnością siebie a dużym poczuciem własnej wartości. Aby obalić to myślenie, podam pewien przykład. Powiedzmy, że ktoś przychodzi do mnie i oznajmia: *dzisiaj rano myłem zęby*. Sądzę, że wypowiadając to zdanie, mój rozmówca nie myśli o porannej sytuacji w kategoriach pewności siebie, a szkoda, bo przecież on był pewien siebie, myjąc te zęby! Wiedział, że je myje, robił to z rozmysłem, świadomie przez trzy minuty rzetelnie je szczotkował. Był pewien tego, co robi, i celowości swoich działań. Większość rzeczy, które robimy w ciągu dnia, robimy intencjonalnie, dlatego uważam, że pewność siebie jest zasadą, a niepewność siebie jest wyjątkiem. Trzeba by się zatem zastanowić, **czym jest niepewność siebie** i kiedy ludzie zaczynają wątpić w swoje emocje, swój obraz i tracić relacje z samymi sobą.

Jednym z aspektów „zwątpienia” są na pewno **zmieniające się stany emocjonalne**. Dlatego żeby móc dalej rozważać zagadnienia z obszaru pewności siebie, musimy najpierw zrozumieć, jakie mamy emocje i jak wpływają one na to, co sądzymy na swój temat. Ponieważ zaś emocje, które odczuwamy, są zmienne, więc i obraz siebie, bezpośrednio związany z pewnością siebie, będzie labilny. Oznacza to ni mniej, ni więcej, że my, w zależności od tego, w jakim stanie emocjonalnym się znajdujemy, postrzegamy siebie odmiennie. Ze względu na emocje, które wpływają na nasz sposób takiego, a nie innego poznawczego filtrowania rzeczywistości, po prostu te konkretne aspekty wybieramy i na nich się koncentrujemy. Przykładowo: osoba odczuwająca lęk będzie postrzegała siebie przez pryzmat tej emocji. Ze wszystkich swoich cech wybierze więc te, które w jakiś sposób związane są z lękiem — tym, jak go odczuwa, jak na niego reaguje, jak sobie z nim radzi albo częściej — nie radzi. Skupi się na tych aspektach „siebie”, które mogą posłużyć jej do potwierdzenia lęku. Pomyśli sobie: „nie dam rady”, wykreuje w umyśle negatywne scenariusze przyszłości, sięgnie do zasobów pamięci, skąd także wygrzebie wydarzenia negatywne i porażki, jakich doświadczyła. W rezultacie wywoła efekt samospełniającej się przepowiedni. Bo skoro grzebie w przeszłości, będąc w stanie lęku, to z pewnością doszuka się w niej negatywnych wydarzeń — każdy doświadcza w życiu zarówno momentów pozytywnych, jak i negatywnych, ale lęk „poszukuje” tych negatywnych. Jednego, drugiego, trzeciego... *Skoro tyle razy w życiu mi nie wyszło, to dlaczego tym razem miałoby wyjść?* W tym kontekście pewność siebie przejawia się w formie emocji. Jako taka pewność siebie w gruncie rzeczy wcale nie jest „pewna”, bo pozostaje zależna od tego, w jakim stanie emocjonalnym w danym momencie się znajdujemy. To przecież absurd! Pewność siebie powinna być „pewna” — dlatego uważam, że nie należy jej rozumieć jako emocji ani wypadkowej stanu emocjonalnego, ponieważ sama emocja jako concept, jako dynamika naszej *psyche* i ciała *per se* nie jest pewna, bo nie jest stabilna.

Czy pewność siebie nie jest też w jakimś sensie **związana z sytuacją**? Czy można być pewnym siebie w jakiejś sytuacji, a w innej nie? Moim zdaniem, rozpatrując pewność siebie jako wypadkową roli, jaką w danym momencie pełniimy, znów zaczynamy myśleć o niej jako o konstrukcie labilnym. Spoglądamy bowiem na pewność siebie nie jako na pewność *siebie*, tylko na pewność *rzeczywistości*, ewentualnie — pewność *siebie w kontekście*. Tak rozumianą pewność siebie można nazwać więc sytuacyjną albo kontekstualną pewnością siebie. Spójrz, co teraz rozważamy. Zakładamy, że tak rozumiana pewność siebie wcale nie jest „pewna”, skoro uzależniona jest od sytuacji! A przecież „pewne” powinno być tylko to, co stałe, niezmiennie, nielabilne. Dlatego sytuacyjna pewność siebie wcale pewnością siebie nie jest. Będzie to raczej labilność siebie, zmienność siebie, niestałość siebie itd.

Przyjrzyjmy się teraz pewności siebie rozumianej jako **zestaw cech**, które naszym zdaniem posiadamy. By wykreować taką pewność siebie, musimy z pełną naiwnością uwierzyć w to, że jesteśmy w stanie stworzyć *ja*, które będzie stałe. Powiedzmy, że wyobrażam sobie siebie, Mateusza, jako kogoś odważnego — *jestem Mateusz i jestem odważny*. Pięknie. Dowcip polega na tym, że definiując siebie w taki sposób (*jestem odważny, inteligentny* albo przeciwnie — *jestem tchórzliwy, jestem głupi* itd.), tworzymy masywną generalizację. Taka generalizacja bardzo szybko zostanie skonfrontowana ze zmieniającymi się czynnikami środowiskowymi. Póki jest bezpiecznie, póty mogę sobie myśleć: *jestem Mateusz i jestem odważny*. Gorzej, gdy życie wystawi mnie na próbę — poczuję lęk, lęk przywoła negatywne wspomnienia z przeszłości, wspomnienia wzmocnią lęk, mój umysł zacznie produkować negatywne scenariusze przyszłości... Zamiast stanąć pewnie na własnych nogach i podjąć wyzwanie, ucieknę haniebnie. Czy mogę zatem myśleć o sobie: *jestem odważny*?

Założenie, że pewność siebie jako taka istnieje, jest magicznym stanem, a że wystarczy się odpowiednio postarać, by ją osiągnąć i na zawsze utrzymać, jest propozycją tego samego rodzaju, jaką oferują nam rozmaite religie. Chrześcijaństwo oferuje nam w ten sposób zbawienie, buddyzm — oświecenie, Arystoteles mówił o eudajmonii... Ich propozycja na życie i (ewentualnie) na życie po życiu jest tak samo

absurdalna jak hasło: *naoddychaj się na zapas w tym roku, żeby w przyszłym roku mieć z głowy oddychanie*. Naiwnością jest myśleć, że istnieje jakiś magiczny stan *constans*, który jest osiągalny, do którego należy dążyć po to, by go zachować w niezmodyfikowanej formie po wsze czasy. W tym stanie jesteśmy ściśle zdefiniowani i mamy niezmiennie cechy. Osiągnęliśmy stan magicznej pewności siebie. To myślenie nie odnosi się oczywiście tylko do pewności siebie. Tego typu idealistycznych i nierealnych modeli jest wiele. Jak już wspomniałem, bazują na nich religie, opiera się na nich cała branża *beauty* (sprzedaje piękno, które nigdy nie zwiędnie, nie zestarzeje się, nie ulegnie zmianie etc), w sporcie sprzedaje się w jakiejś mierze akceptację siebie, na uczelniach — mądrość itd. My, specjaliści od rozwoju osobistego, w pewnym sensie sprzedajemy pewność siebie. Oferujemy ją jako produkt. Problem polega na tym, że ów produkt tak naprawdę nie istnieje! Pewność siebie, podobnie jak oświecenie, idealne piękno, pełna mądrość i absolutna akceptacja, jest nieosiągalna. Jest celem, do którego warto dążyć, jest doskonałością, o którą należy się starać, ale równocześnie jest wartością, a co za tym idzie — nie istnieje, bo wartości nie istnieją, istnieją tylko kierunki, droga do tych wartości. Wymyślamy sobie taką doskonałość w chwili, gdy robimy *benchmark*, musimy znaleźć w sobie model — zadać sobie pytanie: *czym jest pewność siebie?*, ale zadajemy je z naszego punktu widzenia wobec tego narzuconego modelu, tego *benchmarku*.

Wracając do cechy Mateusza, czyli odwagi. Skoro moją cechą ma być odwaga, to pewność siebie w odniesieniu do niej będzie polegała na braku strachu w sytuacji zagrożenia, prawda? Skoro to prawda, to polecam Ci serdecznie — jeśli dotąd miałeś lęk wysokości, to teraz stań sobie na krawędzi mostu przypięty do liny bungee i skocz w dół bez strachu. Jeśli Ci się uda skoczyć mimo strachu — brawo. Jeśli skoczysz, nie odczuwając strachu — uważaj, coś jest z Tobą nie tak! Obawiam się, że przestałeś być człowiekiem, bo ludzie odczuwają strach. Dążenie do „bycia odważnym, czyli nieodczuwania strachu” jest nonsensem. Jesteśmy ludźmi i jako ludzie odczuwamy emocje. Tylko psychopaci są od nich wolni. Żeby zatem wyzbyć się negatywnych emocji (strachu, złości, gniewu, smutku itd.), musisz stać się

psychopatą. Ewentualnie — socjopatą. Niestety taki właśnie model pewności siebie oferuje nam społeczeństwo, kompletnie nierozumiejące tego, na czym naprawdę polega pewność siebie. Mówiąc bowiem o emocjach, nie powinniśmy mieszać z nimi pewności siebie, a raczej dyskuutować o samoświadomości emocjonalnej i umiejętności zauważenia tego, jak się czujemy — ja, Ty, inna osoba. Dalej możemy nauczyć się odpowiednio reagować na odczuwaną emocję. Co w jakimś tam aspekcie paradoksalnie odnosi się ostatecznie do pewności siebie, tylko to jest inne *siebie*. *Siebie* pewne emocji, których moje *ja* aktualnie doświadcza i w których obszarze się porusza.

Skoro o emocjach mowa, nie sposób nie nawiązać przy okazji do tematu **inteligencji emocjonalnej**. Według klasycznej definicji inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana *inteligencja emocjonalna obejmuje zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania nimi i kontrolowania ich, zdolność samomotywacji, empatię oraz umiejętności o charakterze społecznym* (za: Gerald Matthews, Moshe Zeinder, Richard D. Roberts, *Emotional Intelligence: Science and Myth*, MIT Press, Cambridge 2004).

Tak rozumiana inteligencja emocjonalna bazuje na czterech filarach. Są to:

- samoświadomość,
- samoregulacja,
- motywacja,
- empatia.

Samoświadomość to umiejętność rozpoznawania tego, co się czuje, i rozumienia, jak reagujemy na te odczucia, jakie działania w ich wyniku podejmujemy. **Samoregulacja** jest zdolnością do wpływania na to, co się czuje, i na intensywność tego, co się czuje. **Motywacja** z kolei to energia, która jest potrzebna do rozpoczęcia, utrzymania i zakończenia działania. **Empatia** pozwala rozpoznać emocje innych osób, oddzielać je od siebie i adekwatnie na nie reagować. I tu społecznie mamy problem. Zastanówmy się na chłodno — jaki jest poziom świadomości ludzi, jeśli chodzi o inteligencję emocjonalną i jej cztery filary? Niestety, choć pojedyncze osoby mogą znać

to zagadnienie i być w stanie rozwijać w sobie inteligencję emocjonalną, to jednak zasadniczo, jako społeczeństwo, nie mamy się czym pochwalić (kto ma wujka, który przekrzykuje się z każdym podczas rodzinnych spędów i twierdzi przy tym *ja wcale nie krzyczę!*?) Niski poziom świadomości inteligencji emocjonalnej nie jest polską przypadłością — jest problemem globalnym. Dostęp do zasobów inteligencji emocjonalnej ogranicza się praktycznie do zawodowców (psychiatrów, psychologów, terapeutów, coachów) i tej niewielkiej grupki ludzi, którzy ją mają, nazwijmy to — z *domu*. Mieli szczęście urodzić się w rodzinie ludzi świadomych emocji i potrafiących tymi emocjami zarządzać. Poza tymi chlubnymi wyjątkami pod względem inteligencji emocjonalnej jest z nami zatrważająco źle. Przekonałem się o tym po raz kolejny, realizując badania w ramach doktoratu z pedagogii. Pytałem ankietowanych o to, czym jest empatia. Okazało się, że wiele osób rozumie ją jako *dobre samopoczucie*. Nie mają błędnego pojęcia, czym naprawdę jest empatia, nie potrafią jej zdefiniować. W sumie nic w tym dziwnego, jeśli weźmie się pod uwagę to, że poziom empatii spadł w ciągu ostatnich dziesięciu lat o trzydzieści procent (dane dotyczą populacji świata). Przyczyny? Między innymi rozwój technologii — zamiast spotykać się z ludźmi, rozmawiać z nimi i wchodzić w inne interakcje, które wymagają od nas „czytania” emocji drugiego człowieka, wolimy wdawać się w bezsensowne, półanonimowe dyskusje z obcymi na Facebooku, grać w gry albo oglądać seriale na platformach streamingowych.

Także z naszym pojmowaniem inteligencji emocjonalnej i rozumieniem jej aspektów nie jest najlepiej. Co za tym idzie — nie mamy szans dotrzeć do źródeł prawdziwej pewności siebie. Jak mam być pewny siebie, skoro siebie nie rozumiem?

Tu ważna sprawa. **Zachód kontra Wschód**. Jeśli chodzi o zagadnienie, jakiemu przyglądamy się w tej książce — wielkie starcie cywilizacji. Myśląc o pewności siebie w wymiarze globalnym, nie możemy pominąć fundamentalnych różnic między filozofią Zachodu i Wschodu. W Chinach taki termin jak „psychologia” praktycznie nie egzystuje. Wszystkie modele, terminy, które przyswoilem sobie podczas studiów i na których się opieram w codziennej pracy,

w Chinach stają się całkowicie bezużyteczne. W Chinach psychologia przyglądająca się jednostce i skupiona na jej dobru nie istnieje. Społeczeństwo Państwa Środka jest wysoce kolektywne, termin „samorealizacja”, myślenie w kategoriach *ja* nie znajdują tu uzasadnienia. Musimy mieć tę świadomość, że pewność siebie jest wymysłem i kaprysem naszej części świata, naszej indywidualistycznej kultury. To na Zachodzie życie kręci się dookoła słowa *ja*. To my — Europejczycy, Amerykanie — jesteśmy egocentryczni. To dla mnie, Europejczyka, *ego*, *ja* jest początkiem i końcem wszystkiego, ostatecznym *benchmarkiem*. Moje *ja* stanowi punkt odniesienia do definiowania świata. Pomyśl, jak bardzo taka „jacentryczność” bywa ograniczająca! Weźmy jej wpływ na pewność siebie. „Jacentryczność” stanowi źródło konceptu: to *ja jestem pewny siebie*, zatem to *ja* muszę *sobie* wymyślić obraz Mateusza, umieszczać go na rynku w określonych sytuacjach i porównywać go do tego, jacy są inni, żeby uznać, czy jestem pewny siebie, czy nie. Nonsens. Pozorowana pewność siebie, a tak naprawdę nic więcej poza czystą grą rynkową. Powiedzmy, że jestem kilkulkatkiem, który po raz pierwszy przekracza mury przedszkola. Czynię to z przeświadczeniem: *jestem pewny siebie, bo wszyscy inni są ode mnie słabsi*. Inna sytuacja — dorastam, wiąże się z bardzo zakompleksioną kobietą. Na jej tle i w relacji z nią będę oczywiście niezwykle pewny siebie, prawda? Rozpoczynam pracę — zatrudniła mnie zagraniczna korporacja, zaproponowali mi pensję trzy razy wyższą od średniej krajowej, mam więc podstawy do pewności siebie, czyż nie? Na tej zasadzie możesz sobie wybrać dowolny *benchmark*, kogoś, kto jest od Ciebie w danej dziedzinie słabszy, mniej skuteczny itd., i cieszyć się pewnością siebie w kontraście z tą osobą/osobami. Jeśli masz faktyczne, udokumentowane i racjonalne uzasadnienia dla tak skonstruowanej pewności siebie, to dla Ciebie jest w porządku. Na przykład jesteś pewny siebie, ponieważ masz najwyższe IQ w całej Polsce i wiesz, że nikt nie jest od Ciebie inteligentniejszy. Ale po pierwsze — do czasu (co, jeśli urodzi się nowy geniusz albo dostaniesz udaru i część Twojego idealnego mózgu się wyłączy?). Po drugie — takich sytuacji, w których większość z nas czerpie pewność siebie z racjonalnych porównań, jest niewiele. Zwykle wybieramy „na ofiary”

tych kilku, którzy faktycznie są od nas na przykład mniej mądrzy. Na zasadzie „między ślepymi jednooki królem”. Mało to chwalebne i ma kruche podstawy.

Wracając do „Zachód kontra Wschód”. Już samo zainteresowanie zagadnieniem pewności siebie lokuje nas w kulturze zachodniej. Skoro bowiem pewność *siebie*, to indywidualizm, to *ja*, a *ja* jest wybitnie zachodnie. I jest oczywiście kompletnie niezrozumiałe dla Chińczyków i szerzej — Azjatów, którzy funkcjonują w kulturze bazującej na modelu konfucjańskim, gdzie nie chodzi o jakieś *ja*, tylko o zbiorowość, harmonię, o *my*. Skoro zaś chodzi o *my*, to pewność *siebie* w Chinach jest do niczego niepotrzebna. Ważne, by dbać o harmonię społeczną, płynąć z prądem, dać się ponieść społecznej ławicy. Wyobraź sobie, że w ławicy płynie trzysta tysięcy ryb. Jedna z nich stwierdza nagle: *ja będę pewna siebie*, a druga: *a ja będę nieśmiała*. Jakie to ma znaczenie z punktu widzenia ławicy? Jaki to ma w ogóle sens?

Ustaliliśmy zatem — problem pewności siebie dotyczy świata egoistycznego, czyli zachodniego, a zatem (niestety) naszego. Ponieważ nie dotyczy ludzi żyjących w kulturach Wschodu, nie możemy odnosić go do wszystkich ludzi. Jest to zatem sprawa kulturowa. By ją nieco rozjaśnić, musimy zastanowić się nad tym, czym jest indywidualizm *versus* co to znaczy kolektywizm. Pewność siebie umieścimy oczywiście jedynie w odniesieniu do indywidualizmu, bo w kolektywizmie po prostu nie jest ona do niczego potrzebna. Może Ci się to wydawać niesamowite, ale w Chinach nie ma czegoś takiego jak samorealizacja. Zapytaj młodą, wykształconą Chinkę po studiach z zarządzania, co chciałaby w życiu osiągnąć, a odpowie Ci, że *Chiny potrzebują managerów*. Powiedz: *super, a co Ty byś chciała osiągnąć?*, a ona dalej swoje: *moja mama chce, żebym była managerką*. Jeśli będziesz odpowiednio długo prowadzić tę rozmowę, może w końcu poznasz marzenie młodej Chinki (na pewno jakieś marzenie ma), ale nawet jeśli Ci je przypadkiem ujawni, to i tak nie zrozumie pytania. Ma tak niski poziom samoświadomości, że nie poświęca wiele uwagi swoim marzeniom, czy nawet odczuciom, emocjom itd. Z jej punktu widzenia emocje nie są ważne, bo kultura emocji odnosi się do indywidualizmu. Od emocji jednostki ważniejsze jest zachowanie przez daną

osobę twarzy, ponieważ tracąc twarz, zaburza się społeczną harmonię. Zgodnie z tym myśleniem, istnieje twarz odpowiednia i nieodpowiednia. Po to, by społecznie „zachować twarz”, młoda chińska menadżerka, o ile zauważy błąd popełniony przez przełożonego, nie zaraportuje tego błędu wyżej, tylko weźmie go na siebie. Po to, by jej szef nie stracił swojej „dyrektorskiej” twarzy, bo to byłoby bardzo złe dla przedsiębiorstwa. W kulturze zachodniej — nie do pomyślenia, w kulturze krajów Dalekiego Wschodu — normalność i oczywistość.

Znamy już szeroką, światową perspektywę zagadnień związanych z pewnością siebie. Wróćmy teraz do początku, czyli trzech sposobów definiowania pewności siebie, rozumianej jako:

- stan emocjonalny,
- relacja z samym sobą,
- obraz siebie.

PEWNOŚĆ SIEBIE ROZUMIANA JAKO STAN EMOCJONALNY

Przyjrzyjmy się modelowi **pewności siebie rozumianej jako stan emocjonalny**. Przyjmując tę definicję pewności siebie, możemy w istocie rozwinąć ją w stronę: „pewność siebie to samoświadomość emocji, dlatego zrozumienie, jak emocja, w której jestem, wpływa na moje *ja*, będzie oddziaływać pozytywnie na moją pewność siebie”. O ile potrafię trafnie rozpoznać, co w danym momencie czuję — konfuzję, wątpliwość, entuzjazm, radość, smutek, złość itd. — mogę poczuć się bardzo pewny siebie w tej emocji. W lęku mogę z całą pewnością siebie powiedzieć: *boję się*. Będąc przygnębionym, powiem: *jest mi smutno*. I, niezależnie od tego, jaką emocję (pozytywną czy negatywną) będę w danym momencie odczuwać, pozostanę w niej pewny siebie, czytając: **świadomy tego, co czuję, i tego, jak ta emocja wpływa na dokonywane przeze mnie wybory i sposób filtrowania rzeczywistości**. W takim, odemocjonalnym rozumieniu pewności siebie, samoświadomość poprowadzi mnie prostą drogą ku

samoregulacji. By nauczyć się samoregulować, muszę sobie zadać odpowiednie pytania i postarać się na nie odpowiedzieć. *Czy to, co czuję, jest adekwatne do okoliczności? Skąd biorą się moje uczucia?* Mogę je zmierzyć w skali od zera do dziesięciu i, w zależności od wyniku, podjąć odpowiednie kroki. Jeśli na przykład odczuwam lęk przed występem na scenie i w skali od zera do dziesięciu lokuję go w okolicy szóstki, powinienem przeprowadzić dialog wewnętrzny: *sześć jest irracjonalne, rozumiem mobilizację na poziomie dwa, może nawet trzy, ale sześć spowoduje, że będą mi się trzęsły ręce, więc muszę to zmienić. Dlaczego boję się aż tak mocno? Ponieważ wyobrażam sobie, że zrobię z siebie idiotę. Czy mam do tego podstawy? Możliwe, że tak wpłynął na mnie kolega z pierwszej klasy podstawówki. Zaśpiewałem piosenkę podczas akademii, a on się śmiał i powiedział, że jestem głupi i powinienem się schować do nory.* Skoro już rozumiem, skąd bierze się u mnie tak wysoki poziom lęku w sytuacji publicznego wystąpienia, mogę sięgnąć po proste narzędzia terapeutyczne i przepracować własny strach.

Widzisz więc, że o ile pewność siebie potraktujemy jako stan emocjonalny, nie będzie ona tożsama ze stabilną formą obrazu *ja*, która jest niezmienna niezależnie od okoliczności. Będzie za to stanowić bardzo konkretne adresowanie stanu emocjonalnego, w jakim ktoś się znajduje. Ten stan można regulować, wpływać na niego po to, by osiągać cele. Tak pojmowana pewność siebie nie pozwoli nam powiedzieć: *boję się, a więc jestem niepewny siebie*. To bzdura — skoro jesteś *pewny* tego, że się boisz, to masz pewność co do swojego strachu. Jesteś pewny siebie w strachu!

Niestety w materii pewności siebie rozumianej jako stan emocjonalny panuje chaos pojęć i przekonań. Ludzie myślą na przykład, że skoro odczuwają strach czy lęk, to nie są pewni siebie, bo przecież te emocje powodują popełnianie błędów, drżenie rąk, opowiadanie bzdur itd. My tymczasem ustaliliśmy już, że zdanie: *boję się, a więc nie jestem pewny siebie* nie ma sensu, co więcej, jest nieprawdziwe. Prawdziwe jest natomiast zdanie: *jestem bardzo pewny tego, że się boję*. Za tym zdaniem idzie przyznanie się do odczuwania strachu. Mając świadomość swojego strachu, można zacząć nim zarządzać i,

ponadto, zarządzać sobą w strachu. Można także próbować wpłynąć na osobę, która wywołuje w nas strach. Przykładowo: założmy, że rozmawiam z moją żoną i ona mówi do mnie podniesionym głosem, co powoduje, że cofam się o trzydzieści kilka lat i pozwalam na chwilę przejąć kontrolę nad sobą mojemu wewnętrznemu dziecku. Dziecko nie przepada za sytuacjami, w których ktoś na nie krzyczy, zaczyna się trząść i chce mu się płakać. Pewny swoich emocji *ja* zauważam w sobie lęk, odczytuję poprawnie jego przyczynę i mówię spokojnie do żony: *sluchaj, gdy odzywasz się do mnie takim tonem, to wtedy pojawia się we mnie lęk*. Zauważ, że to niezwykle pewna siebie postawa — bardzo świadoma i *de facto* bardzo odważna. Równocześnie niestety — bardzo rzadka. Ludzie nieczęsto są w stanie w taki sposób spojrzeć na swoje emocje, bo po pierwsze — nie są świadomi tego, co czują, po drugie — uważają błędnie, że emocje są dobre lub złe, i wiążą pewność siebie tylko z tymi dobrymi: „amerykańskim” pozytywnym myśleniem, uśmiechem, entuzjazmem itd. *Odważny, twardy, asertywny, czyli zwycięzca* — oto clou naszej egocentrycznej, zindywidualizowanej kultury. Zakłada ono niezwykle ograniczone postrzeganie *ja*, które ma być akceptowane. Jego źródeł szukać należy właśnie w Stanach Zjednoczonych, gdzie powstał concept rozwoju osobistego, zgodnie z którym *ja* ma dążyć do eliminacji pewnych odczuć na rzecz innych. Najpierw wmawia nam się, że *ja* jest ważne, a później wskazuje, jakie to *ja* ma być. W tak rozumianym koncepcie rozwoju osobistego dobre *ja* to *ja* pewne siebie. A co z *ja* wrażliwym? Przecież z punktu widzenia dziecka i jego rozwoju albo w kontekście budowania relacji *ja* wrażliwe jest nieporównywalnie ważniejsze! W Polsce, gdzie często bezrozumnie przeszczepia się amerykańizmy, także stawia się na „bycie zwycięzcą”. Uważam, że to duży błąd, krzywda dla wielu osób. Kwestionuję to, że *ja* zwycięskie jest jedynym dobrym albo jedynym adekwatnym. Sam dysponuję całą plejadą *ja*, po które sięgam odpowiednio do wymogów sytuacji. Mam w sobie i *ja* wrażliwe, i *ja* zwycięskie. Każde ma swoją rolę do odegrania.

Weźmy pod lupę *ja* empatyczne albo *ja* obecne. *Ja* obecne nie ma nic wspólnego z dążeniem do zwycięstwa albo z byciem wrażliwym. Obecnie piszę książkę. Korzystam z *ja*, które analizuje i wyciąga

wnioski. To *ja* jest bardzo racjonalne. Oczywiście — jest to *ja* pewne siebie, bo pewnym siebie można być w każdej sytuacji. *Ja* mogę być pewny *siebie* złęknionego, *siebie* wrażliwego, *siebie* zwycięskiego. Mogę być pewny *siebie* złego, *siebie* chamskiego, *siebie* nienawistnego itd. Na tym polega świadomość własnych emocji i zrozumienie, jak te emocje wpływają na obraz *ja*. Tą drogą opuścimy sztuczne światy dzielące emocje na złe lub dobre albo usiłujące nas z emocji wykastrować. Opuścimy je czym prędzej! Inaczej, oczekując od siebie tego, że nie będziemy czuć pewnych rzeczy, tudzież oceniając siebie za to, że je czujemy, zakwestionujemy własną fizjologię, a co za tym idzie — przegramy. To jest *donkichoteria*. Życie w ułudzie pt. *ja kiedyś nie będę się bał* to jest *donkichoteria*, bo nawet, gdyby czysto hipotetycznie udało się osiągnąć ten stan, to co z niego wyniknie? Utrata uczucia strachu jest zwyczajnie niebezpieczna dla życia. Zwierzęta, które żyły na bezludnych wyspach i w związku z tym nie czuły strachu przed człowiekiem, niemal wszystkie wyginęły po tym, jak człowiek wreszcie do nich dopłynął... Nie widzę żadnej zasadności tego, żeby się nie bać. Nie widzę żadnej zasadności tego, żeby się nie wstydzić. To wszystko jest potrzebne, w odpowiednich proporcjach, w odpowiednich kontekstach. Odczuwanie emocji nie jest problemem z pewnością siebie. Nie chodzi o to, by nie czuć, chodzi o to, by swoje uczucia umieć osłabiać lub wzmacniać i by nie poddać się ich kontroli w działaniu. Opowiem o tym więcej w dalszej części książki — o tym, w jaki sposób radzić sobie ze swoimi emocjami i jak nad nimi panować w działaniu. Adresowanie danej emocji i zrozumienie, skąd ona się bierze, to coś całkiem odmiennego od walki ze swoimi emocjami i wyrażania pretensji do siebie z powodu ich odczuwania. Niestety, ponieważ niektóre emocje nie pasują do wzorca *ja* zwycięskiego, *ja* dobrego, *ja* miłego itd., często wdajemy się z nimi w bezsensowną, z góry skazaną na porażkę walkę. Ten przymus jest znacznie większy niż Polska, znacznie większy niż Europa, to jest po prostu myśl zachodnia. Dla Chińczyka — obca.

PEWNOŚĆ SIEBIE ROZUMIANA JAKO OBRAZ SIEBIE

Jest to z kolei model nieemocjonalny i niesomatyczny, ponieważ jego ośrodek nie znajduje się w ciele. Opiera się na naszych wyobrażeniach na temat samych siebie. Ma charakter poznawczy, ponieważ eksploruje świat logiki. Jest to model bardziej zaawansowany zarówno jeśli chodzi o jednostkę (jej fizjologię), jak i ewolucyjnie. Emocje towarzyszą nam od urodzenia, a nam jako ludzkości od samego zarania naszego gatunku, natomiast logika, która związana jest z językiem, pojawia się, gdy jako dzieci zaczynamy mówić (a jako gatunek — wyznaleźliśmy mowę).

Poznawczy model siebie jest więc swego rodzaju obrazem siebie, ale nie prawdziwego, obiektywnego siebie, tylko siebie takiego, jakiego oczekuję. Wobec tego faktu pojawia się fundamentalne pytanie: *skoro ja jestem pewny siebie, to jakiego siebie jestem pewny?*. Co oznacza Twoje *siebie*? Czym jest? Wielu ludzi nosi w sobie obraz własnego *ja*, które nie ma z nimi nic wspólnego. Mówią, że są pewni siebie, ale kiedy zapytasz: *jakie jest twoje „siebie”?*, nie potrafią odpowiedzieć na to pytanie. Niektórzy w ogóle nie są świadomi obrazu *ja*, które przecież zarządza całym ich życiem! Mózg wykonuje bowiem rozkazy, które w gruncie rzeczy pochodzą jedynie z dwóch źródeł, którymi są:

1. Instynkt — chce mi się jeść, odczuwam głód, nic z tym nie zrobię; albo leci na mnie mucha, to w ostatniej chwili zamknę oczy — to są działania dyktowane potrzebami instynktownymi. Jest ich w sumie w naszym życiu niewiele, z nimi raczej nie dyskutujemy.
2. Osobowość — czyli *ja*; na tym *ja* buduje się całe nasze życie; to, że *ja jestem Mateusz*, to jest kwestia osobowości, tego, że *ja* stworzyłem jakiegoś Mateusza.

W modelu pewności siebie rozumianej jako obraz siebie pierwszą i najważniejszą sprawą jest zdolność do opisania swojego *siebie*. By zdołać tego dokonać, trzeba być w wysokim stopniu samoświadomym,

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Nieskuteczne rady

„Uwierz w siebie”, „poznaj siebie”, „bądź pewny siebie, a...” — zdobędziesz w życiu wszystko, czego chcesz, ludzie będą robić to, czego od nich oczekujesz, będziesz bogaty i spełniony. Kto wie, może nawet sięgniesz po władzę polityczną albo duchową i powiedziesz za sobą tłumy? Ludzie lubią wiedzieć, że podążają za kimś, kto wie, co robi, wie, jak to zrobić, i nie miewa niepotrzebnych wątpliwości. Ale to się nie wydarzy. Nie tak działa pewność siebie.

Prawdziwa pewność siebie

Osoba pewna siebie taką się stworzyła. Akceptuje siebie i zna swoją wartość. Ma zdolność do autorefleksji i potrafi na podstawie faktów ocenić swoje mocne i słabe strony. Traktuje pewność siebie jako drogę do osobistego szczęścia i sukcesu zawodowego. Zarządza swoimi emocjami i zachowaniami, jest empatyczna i potrafi wpływać na siebie i innych. Jest wrażliwa bez użalania się i asertywna bez arogancji. Wychodzi poza własną przeszłość i ponad modele rodzinne i kulturowe.

Jak ją w sobie wypracować?

W swojej najnowszej książce doktor Mateusz Grzesiak zabierze Cię w podróż do prawdziwej pewności siebie. Takiej, której można się nauczyć i o którą warto się postarać, ponieważ da Ci możliwości pozwalające na samorealizację i wielowymiarowy rozwój.

Dr Mateusz Grzesiak — psycholog, wykładowca akademicki. Ukończył studia magisterskie z prawa oraz psychologii, jest doktorem nauk ekonomicznych w dyscyplinie nauki o zarządzaniu. Od kilkunastu lat szkoli międzynarodowo w siedmiu językach. Pomaga ludziom i organizacjom osiągnąć zaplanowane cele poprzez dostarczanie kompetencji społecznych jako konsultant i terapeuta. Autor 21 książek.

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

sensus

Sprawdź nasze szkolenia!

SZKOLENIA



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6781-4



9 788328 367814

Cena: 39,90 zł