

Sebedůvěra cesta k úspěchu

PAK
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

- JAK NA STRES
- NEZAMĚŠTNANOST –
ATENTÁT NA
SEBEDŮVĚRU
- FOBIE OD A DO Z
- NEBOJTE SE
VĚŘIT SAMI SOBĚ

Tomáš Novák



*Kde jsou ty časy, kdy nebylo slušné, aby se člověk chválil sám,
protože od toho tu jsou druzí lidé...*

(William Shakespeare: Mnoho povyku pro nic)

*Lidé si nezapamatují, co jste pro ně kdy udělali nebo co jste jim říkali,
ale zapamatují si, jak se vedle vás cítili.*

(Zbigniew Czendlik)

Sebedůvěra cesta k úspěchu

Tomáš Novák



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Tomáš Novák

SEBEDŮVĚRA – CESTA K ÚSPĚCHU

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5919. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Červená

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 128

Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-247-9848-6 (ePub)

ISBN 978-80-247-9847-9 (pdf)

ISBN 978-80-247-5445-1 (print)

Obsah

1. Co nabízí tato kniha	9
2. Úvod poněkud osudový	11
2.1 Prostor pro dobré sudičky	12
3. Aperitiv klasika	13
4. Attachment není jen předcházení citovému strádání	14
4.1 Základní pojmy attachmentu	15
4.2 Attachement na druhou neboli „separační úzkost“ rodičů? ..	17
4.2.1 Pro ilustraci: „kauza potoku zavařenin“	21
4.3 Strach	23
4.3.1 Strach a krach sebevědomí i sebedůvěry	23
4.3.2 První pomoc při strachu	25
4.4 Úzkost: neví, čeho se bojí	25
4.4.1 Sociální úzkostnost: přináší obavy ze zesměšnění	26
4.5 Když místo cesty vzhůru propadáme panice	28
4.5.1 Chcete vychovat Pana?	29
4.5.2 Prevence a první pomoc při panice	30
4.5.3 Kam to vede?	31
4.6 Sebeúcta a sebevědomí a na straně druhé moc – jak se to rýmuje?	31
4.6.1 ... a moc?	33
5. Proč někdo zvládne vše a jiný ne?	35
6. Prostor pro naplnění úsilí (nejen sudiček)	37
7. To nejsou „zlé sny“, ale náročná realita	47
7.1 Stres se projeví v obličejí i držení těla	47
7.1.1 Vztahové peklo	47
7.1.2 Stres – koření života. Nepřesolovat.	48
7.1.3 Bože, co nás ještě čeká	48
7.1.4 Měření úrovně stresu	49

7.1.5	<i>Zátěží jsou i úspěchy</i>	49
7.1.6	<i>Drobné stresy se sčítají</i>	51
7.1.7	<i>Dítě žije rodiči. Nezapomeňte na to.</i>	52
7.2	Atentát na sebedůvěru – nezaměstnanost	55
7.3	Nadměrná konzumace potravy	59
7.3.1	<i>Proč jsme tak tlustí?</i>	60
7.3.2	<i>Moje rada – připouštím, že jde o doporučení otléhlého psychologa</i>	62
7.4	Psychopatologie všedního dne	62
7.4.1	<i>Agresor nezvládá svou energii</i>	63
7.4.2	<i>Jako zvířata</i>	63
7.4.3	<i>Jak přežít s podobným člověkem bez ztráty sebedůvěry?</i>	64
7.5	Stokrát... a zdaleka ne dost	65
7.5.1	<i>Co je co?</i>	66
7.5.2	<i>Kritéria pro diagnózu</i>	66
7.6	Závislí nemusíme být jen na drogách	69
7.6.1	<i>Postoje typické pro závislost na jiné osobě</i>	70
7.6.2	<i>Mají uvedené názory něco společného?</i>	72
7.7	Tichá, ale i hlasitá hrůza fobie	72
7.7.1	<i>Fobie od A do Z aneb Od „abluto...“ k „zoo...“</i>	72
7.7.2	<i>Prostor pro „zlé sudičky“</i>	74
7.8	Černý flór duše – pesimismus	74
7.8.1	<i>Pesimisté ve srovnání s optimisty</i>	75
7.8.2	<i>Co když to již není pesimismus?</i>	76
7.8.3	<i>Méně známé „dys...“</i>	79
7.9	Všeho moc škodí, i aktivity, aneb manický syndrom	81
7.10	Mohli byste si ke jménu přidat titul DPP?	82
7.11	Úzkost, dysforie, pocit povinnosti, špetka mánie... od každého trochu – workoholismus	85
7.11.1	<i>Demografie workoholismu</i>	85
7.11.2	<i>Partnerské memento</i>	86
7.11.3	<i>Když dva dělají totéž, není to totéž</i>	86
7.11.4	<i>Je workoholismus také váš problém?</i>	87
7.12	Je ti ouvej? Z mizerné nálady vycouvej!	88
7.12.1	<i>Všechno znáte... tak to využívejte</i>	89
7.12.2	<i>Autosugesce</i>	90

7.13	Sociální vztahy a jejich patologie	94
7.13.1	<i>Máš-li uspokojivý vztah, méně hrozí krach</i>	95
7.13.2	<i>Šikanuje retard i génius</i>	96
7.14	Když je sebedůvěra vepsí... ..	102
7.14.1	<i>Jak reagovat na ohrožené</i>	104
8.	A já sám svým problémům na frak dám	105
9.	Všechno špatně aneb Místo sebedůvěry hodláte podpořit bariéry na cestě k úspěchu?	107
10.	Nenechali jsme se zmýlit předchozími „radami od ježibaby“?	109
10.1	Nebojte se věřit sami sobě	110
10.2	Jak dál?	114
	Co lze dodat úplně na závěr?	116
	Přečtěte si	117

1. Co nabízí tato kniha

Tohle je text o tom, co brání úspěchu a dosažení dostatečné důvěry v sebe sama. Jde o spojené nádoby. Naše přesvědčení o tom, co bude potom, se pozoruhodně často naplní. Můj klient a potenciální čtenář této knížky, jenž si za životní motto zvolil slova „Táhněte do háje a všichni pryč, chtěl jsem jít do ráje a nemám klíč,“ zřejmě ani po seznámení s tímto textem nebude pln sebedůvěry kráčet od úspěchu k úspěchu.

Autorovým cílem není kohokoliv učit, jak s veselou myslí dobýt svět a přitom za všech okolností ostatním popřát hezký den. Nemohu nabízet snadná, jasná a zaručeně úspěšná pravidla přímo směřující k cíli mít nejen neochvějnou důvěru v sebe, ale i ve vlastní úspěch, jenž se zákonitě dostaví.

Popisují kořeny, projevy, rizika, úskalí a souvislosti nedostatečné důvěry v sebe. Začínám „od Adama“ – od attachementu. Je to doposud méně známý termín, nepřesně překládaný jako vztah. Jde o něco, co jsme s rozdílnou intenzitou i s rozdílným úspěchem prožili a důsledky prožíváme všichni. Poměrně velká pozornost je věnována i mimoslovním projevům. „Slova jsou jen slova“ a sama o sobě k dosažení a tím méně pak k projevu sebedůvěry nestačí.

Jen z mých klientů se kdysi dávno zeptal velmi a oprávněně sebejistého lékaře Miroslava Plzáka, jak zaujmout dívku. S dotýcnou se potkával cestou do práce. Velice se mu líbila, a netroufal si ji oslovit. Zmíněný psychiatr – sám plný oprávněné sebedůvěry – doporučil: „Oslovte ji třeba: ‚Slečno, rád bych se s vámi seznámil, nedělejte mi to prosím lehké.‘“ Jak řekl, tak mladík učinil. Větu si předtím doma natrénoval. Nakonec ji uměl pronést velmi sebejistě. O tom, co bude potom, nepřemýšlel. A bylo toho dost. Dívka zareagovala stručně a rázně slovy: „Nedělejte si starosti a srolujte se.“ Mladý muž zrudl. Červenal se a lehce se klepal i pár dní poté. To již na první pohled jakoby srolován a bez zrnka sebedůvěry a optimismu mi svůj zážitek vyprávěl. Příběh má šťastný konec. Ne ze dne na den, chtělo to čas a trochu úsilí. To vše spojeno s kombinací psychologického ohně a vody – tréninku asertivity a relaxačních cvičení. O obojím se zde dočtete. Vězte, že oba v mnoha ohledech protikladné přístupy pomohou i v zapeklitějších případech, než je kontaktáž mladých dam. Tu již někdejší mladík nepotřebuje. Ostatně nepoznali byste jej, ne proto, že snad zůstal srolován. Zklidnil se, přibral, vplul do středního věku, je milujícím manželem a otcem. Tvrdí, že za své štěstí vděčí asertivitě, autogennímu tréninku a především manželce. Dodává s úsměvem: „Psycho-

logické postupy mě zklidnily a budoucí manželka mě sbalila. Všimněte si: „sbalila“, ne srolovala.

Náhled na sebe sama a na souvislosti vlastního životního příběhu je součástí přiměřené sebedůvěry. Velice chybí mnoha lidem, kteří na sobě nechávají obrazně řečeno dříví štípat. I těm, kdo psychicky nejsou v dobré kondici. Obvykle chybí i těm, kteří před okolím, ale hlavně sami před sebou utíkají do práce. O tom všem i o mnohém jiném je tato kniha.

2. Úvod poněkud osudový

Existují tři zlé sudičky, kterým se máme při svém jednání a podnikání obzvlášť vyhnout. Jmenují se **strach**, **nerozhodnost** a **pochybování o sobě**. Jsou v příbuzenském poměru. Nerozhodnost vyvolává mimo jiné pochyby a ty zase strach. Dohromady se postarají o to, aby jejich svěřenec šel cestou jménem **stres**.

Naštěstí existují i tři dobré sudičky – **sebedůvěra**, **sebeúcta**, jež se mimo jiné prezentuje sebeprosazením, a **sebevědomí**. Sebeúcta poskytuje dar spokojenosti sama se sebou. Schopnosti dokázat se přijímat i s chybami a omyly. Sebedůvěra nabízí respekt a důvěru v sebe sama. Dále asertivní přesvědčení o právu být sám sobě soudcem a schopnost jeho realizace. Třetí z nich, sebevědomí, v běžné řeči povahový rys člověka, který si cení sebe sama a obvykle to i dává najevo svým jednáním. Filozofický přístup pak sebevědomím rozumí vědomí sebe sama a schopnost sebereflexe – reálného vnímání bez „hlavy v oblacích“, nebo naopak zavrtané kdesi hluboko v písečných dunách nebo důlních šachtách. To je tedy triáda sebedůvěry, sebeúcty a sebevědomí, respektive toho, jak nám tyto charakteristiky namísto sudiček vštípili v dětství rodiče, případně jak jsme si je dokázali později vybudovat vlastními silami. Jejich cílem je naznačit, kudy vede cesta nejen k úspěchu, ale především ke stavu zvanému **životní spokojenost a štěstí**.

Šest sudiček je sice půl tuctu, ale i tak je toho na ně v tom osudovém předvídání mnoho. Osud – znaven jejich spory – povolal ještě jednu, sedmou, a tudíž magickou, supersudičku. Ta, přidá-li se ke skupině „zlých“, přidává **úzkost a pochyby o svých záměrech**. Žel, nejen to. Dokáže devalvovat i úsilí dobrých sudiček. Ze sebedůvěry se pak stane **sebedůvěra nadměrná**, z vlídné asertivity (prosazení se) se stane **hroší kůže a neschopnost vcítění se**.

Kniha, kterou držíte v rukou, chce nejprve popsat úskoky související symbolicky se zlými sudičkami. Vychází z toho, že to, co je známé, nevyvolává nadměrný strach. Ve druhé části pak hodlá vytvořit prostor pro poznání aktivit podporujících sudičky dobré.

2.1 Prostor pro dobré sudičky

Rodinná terapeutka Virginie Satirová (1916–1988) popsala „pět cest růstu“. Návštěvy této dámy v Československu, balancující na hranici legality v roce 1979 a roku 1987, znamenaly pro mnohé psychology takzvané šedé zóny kontakt s dobrou sudičkou předvídající společenské změny. To jest možnou pozitivní budoucnost, o níž se musíme sami zasazovat, neboť „to budeme mít takové, jaké si to sami uděláme“. To samozřejmě platí nejen pro znalce lidských duší.

Dnes návštěva kohosi z USA působí zcela samozřejmě. Tenkrát, v minulém století, to bylo zjevení. Američanka s postoji vzdálenými od totalitní doktríny více, než bylo z ČSSR do jejího rodiště ve Wisconsinu, školí jen s předstíranou oficiální záštitou psychology a psychiatry. S odstupem let oceňme sebedůvěru i odvalu organizátorů setkání i výrok, který jsem tenkrát slyšel od jednoho z nich. Tvoří „úplný závěr“ téhle knížky. Mohlo by to být i motto.

Cesty růstu jsou přání a cíle, k nimž lze směřovat. Využít je lze přinejmenším k inspiraci pro své chování:

- Jsem schopen vidět a slyšet, co je zde, místo toho, co by mohlo nebo mělo být.
- Jsem schopen cítit, co je zde, místo toho, co by zde mohlo nebo mělo být.
- Umím si říci o to, co chci – ne manévrem, ale tak, aby mé nitro a projev byly v souladu.
- Jsem schopen riskovat krok dopředu, místo abych se snažil vždycky a za každou cenu být v bezpečí.
- Jsem schopen otevřeně vyjádřit, co vidím, slyším, cítím a potřebuji pro sebe a pro druhé.

Když tohle dokážu, s vysokou pravděpodobností si udržím duševní zdraví.

3. Aperitiv klasika

Následující hříčku, jež chce podnítit chuť zamyslet se nad vlastním sebehodnocením, mírou sebedůvěry a zároveň i inspirací, kam vlastně zaměřit svoji „cestu k úspěchu“, vytvořil Vladimír Smékal, dávno již klasik české psychologie osobnosti.

Instrukce: Zamyslete se nad tím, jak se cítíte, co se vám v životě podařilo a jaké máte vztahy s druhými. Podle toho udělejte značky na následujících úsečkách. Levý krajní bod úsečky je tragický smolař a pravý krajní bod úsečky je úspěšný vítěz.

Cítíte se jako...

smolař ----- úspěšný

Podařilo se vám v životě dosáhnout toho, co jste chtěl /a/?

V tomto směru jsem smolař ----- úspěšný

Co si myslíte o svých vztazích s druhými?

V tomto směru jsem smolař ----- úspěšný

Jsem

Trémista jak se patří ----- nemívám trému

Jak jste spokojeni se svým místem na úsečkách? Lze si vyznačit místo, kam byste se rádi posunuli. Podstatné potom je odpovědět si na otázku „co pro to mohu udělat?“ A závěry realizovat.

Úsečku si lze mimo jiné i rozdělit na stupnici jako ve škole. Znamka maximálního smolaře je pětka, maximálně úspěšný bude mít jedničku. Trojka je něco mezi, spíše smolař je čtyřka a spíše úspěšný je dvojka.

Netvrdím po vzoru nesmyslných reklam americké návodové psychologie, že četba této knihy vás posune na cestě mezi úspěšné. Nedovolil bych si po vzoru jistého kouče shlížejícího z plakátu s podmanivým úsměvem říct, že tohle je knížka pro ty, kteří sami se sebou chtějí něco dělat. Postačí, pokud po přečtení textu budete poněkud lépe rozumět sami sobě. To mimo jiné znamená i umět se rozhodnout, zda budete o úspěch usilovat, nebo ne. Když ano – neměli byste si to přinejmenším kazit, neboť jak známo „ďábel se skrývá v detailu“. Pokud ne, pokud dojdete k závěru, že se cítíte dobře taková, jací jste, nevádí. Důležitější než mnohdy pomíjivý úspěch vykoupený neurotizujícím úsilím k tomu, abychom byli lepší a lepší, každý den a v každém směru je žít sám se sebou v míru.