

Jak vybudovat a posílit sebedůvěru

Ján Praško



psychologie pro každého

VLIV MALÉ SEBEDŮVĚRY NA ČLOVĚKA A JEHO ŽIVOT
JAK ROZPOZNAT MALOU SEBEDŮVĚRU
PROTISTRESOVÝ PROGRAM
ASERTIVNÍ MINIMUM, RELAXACE, MEDITACE

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Tato práce byla podpořena projektem MŠMT ČR 1M0517.

MUDr. Ján Praško, CSc.

JAK VYBUDOVAT A POSÍLIT SEBEDŮVĚRU

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2860. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Jitka Straková
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 256
Vydání 1., 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 978-80-247-1352-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6913-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVOD – PROČ A JAK ČÍST TUTO KNÍŽKU?	9
Pro koho je tato knížka určena	10
Nízká sebedůvěra může mít různé důsledky	12
Pro koho je tato knížka určena až poté, co vyřeší jiné důležitější problémy	13
Jak číst tuto knížku	14

PRVNÍ ČÁST CO JE TO MALÁ SEBEDŮVĚRA

I. JAK SE MALÁ SEBEDŮVĚRA PROJEVUJE	19
Důsledky malé sebedůvěry	20
<i>Esence nízkého sebevědomí a malé sebedůvěry – naše hluboká přesvědčení o sobě</i>	20
<i>Vliv malé sebedůvěry na člověka</i>	21
<i>Vliv malé sebedůvěry na běžný život</i>	25
Sebepojetí	27
II. JAK MALÁ SEBEDŮVĚRA VZNIKÁ	28
Zážitky související s rozvojem malé sebedůvěry	30
<i>Časté nebo systematické trestání, odmítání nebo zneužívání</i>	31
<i>Nadměrné rodičovské standardy, které dítě nemůže dosáhnout</i>	35
<i>Nedostatečná sebedůvěra jako rodičovský vzor</i>	38
<i>Konflikty rodičů mezi sebou</i>	39
<i>Nadměrné standardy skupiny vrstevníků nebo sourozenců</i>	43
<i>Terč vybíjení stresu druhé osoby</i>	44
<i>Příslušnost do rodiny, sociální skupiny nebo rasy, která je většinovou společností značkováána nebo podceňována</i>	45
<i>Chybění „dobrých zážitků“</i>	46
<i>„Nepatřit“ do rodiny</i>	50
<i>„Nepatřit“ ve škole</i>	50
<i>Vleklé problémy v blízkých vztazích</i>	51
<i>Ponižování v práci, dlouhodobý pracovní stres</i>	53
<i>Traumatické zážitky</i>	55
Most mezi minulostí a současností – kognitivní schémata	57
<i>Pohled na sebe – jádrová kognitivní schémata</i>	57
<i>Posuny v myšlení – kognitivní omyly</i>	59
<i>Podmíněná pravidla pro život</i>	64
III. CO MALOU SEBEDŮVĚRU UDRŽUJE	70
Spuštění bludného kruhu – narušení nebo nesplnění podmíněných pravidel	71
Reakce na ohrožení – negativní předpověď	74



Vliv negativní předpovědi na emocionální stav a tělesné příznaky	76
<i>Reakce „boj nebo útěk“</i>	78
Vliv negativní předpovědi na chování	80
<i>Vyhýbání se problému</i>	80
<i>Zabezpečovací manévry</i>	82
<i>Zamaskování problému</i>	82
<i>Boj</i>	83
<i>Narušení výkonu</i>	83
<i>Znehodnocení úspěchu</i>	84
Potvrzení jádrových schémat	84
<i>Metoda padajícího šípu</i>	85
Sebekritické myšlenky	86
Emoční dopad sebekritického myšlení	87
Mapa vlastního bludného kruhu malé sebedůvěry	89
IV. FALEŠNÉ SEBEVĚDOMÍ	91
Narcistická porucha osobnosti	91

DRUHÁ ČÁST JAK SE DÁ MALÁ SEBEDŮVĚRA PŘEKONAT

V. KOREKCE NEGATIVNÍ PŘEDPOVĚDI	97
Situace spouštějící negativní předpovědi	99
Jak negativní předpovědi fungují	100
<i>Přeceňování pravděpodobnosti, že se něco špatného stane</i>	100
<i>Přeceňování důsledků, pokud by k ohrožující situaci došlo</i>	101
<i>Podceňování vlastních schopností situaci řešit</i>	102
<i>Podceňování možné pomoci zvnějšku</i>	102
Chování sloužící k obraně	103
Jak rozpoznat negativní předpovědi a obranné chování	104
Jak testovat negativní předpovědi	110
Experimentování s novým chováním	113
VI. PŘEKONÁNÍ NADMĚRNÉ SEBEKRITIKY	121
Vliv nadměrné sebekritiky	122
Proč nadměrná sebekritika více škodí, než pomáhá	124
Jak překonat nadměrnou sebekritiku	126
<i>Zvýšení vnímavosti pro sebekritické myšlenky</i>	126
<i>Testování sebekritických myšlenek</i>	130
VII. ZVÝŠENÍ SEBEPŘIJETÍ	139
Předsudky o pozitivním smýšlení o sobě	140
Zaostřeno na pozitivní kvality	141
Uvedení napsaného do reálného života	144
Pozitivní poznámkový blok	146
Sebeodměňování	148



VIII. ZMĚNA PODMÍNĚNÝCH PRAVIDEL	151
Odkud podmíněná pravidla pocházejí	152
Charakteristiky podmíněných pravidel souvisejících s malou sebedůvěrou	156
Formy maladaptivních podmíněných pravidel	159
Vztah podmíněných pravidel a jádrových přesvědčení	160
Identifikace podmíněných pravidel	161
Zjišťování vlivu podmíněných pravidel na život	167
Změna podmíněných pravidel	169
IX. ÚPRAVA JÁDROVÝCH PŘESVĚDČENÍ O SOBĚ	182
Kde se berou jádrová přesvědčení	183
Jak svá schémata kompenzujeme a jak se jim vyhýbáme	185
Jak určit jádrová schémata – technika padajícího šípu	186
Jak zkoumat svá jádrová přesvědčení	189
Jak určit a upevnit alternativní jádrová přesvědčení	192
<i>Zkoumání vlastního života ve světle alternativního přesvědčení</i>	<i>193</i>
Dopis původci vašich jádrových schémat	196
Dopis z druhého břehu	200

TŘETÍ ČÁST PROTISTRESOVÝ PROGRAM

X. ASERTIVNÍ MINIMUM	205
Reakce zpětnou vazbou	206
Pozitivní aserce	208
Komplimenty	210
Umění empatického naslouchání	211
Asertivní odmítnutí	212
Umění požádat o laskavost	213
Reakce na odmítnutí	213
Technika otevřených dveří	214
Negativní dotazování	215
Negativní aserce	217
Asertivní obligace	218
XI. RELAXACE A MEDITACE	219
Relaxace	219
<i>Jak nacvičovat relaxaci</i>	<i>223</i>
<i>Progresivní relaxace</i>	<i>223</i>
<i>Zkrácená progresivní relaxace</i>	<i>224</i>
<i>Podmíněná relaxace</i>	<i>225</i>
<i>Rychlá relaxace</i>	<i>225</i>
<i>Aplikovaná relaxace</i>	<i>226</i>
Snímek těla	226
Meditace	228
<i>Jak meditovat</i>	<i>228</i>
<i>Různé styly meditace</i>	<i>229</i>



XII. PŘÍJEMNÉ AKTIVITY	234
XIII. PLÁNOVÁNÍ ČASU	238
Plánování času jako sebevedení a sebeřízení	241
<i>Osobní možnosti a prostředky</i>	<i>245</i>
Organizace časového rozvrhu	245
<i>Vedení časových záznamů</i>	<i>245</i>
<i>Organizace dne</i>	<i>245</i>
<i>Pověřování druhých úkoly</i>	<i>246</i>
XIV. POTŘEBA SMYSLU	247
Sny o sobě, vztazích a cílech	247
Hodnoty	249
Smysl života	250
ZÁVĚR	253



ÚVOD – PROČ A JAK ČÍST TUTO KNÍŽKU?

*„Je to dobrý pocit, když se člověk oprostí od přání žít tak,
jak si přeje okolí.
Když lépe pozná sám sebe a porozumí důvodům svých potřeb.
Když vidí jasněji motivaci druhých
a v ní své vlastní obavy a nejistotu.“*

Liv Ullmannová

Jak se nám daří ve studiu či práci, v lásce, blízkých i formálních vztazích, ale i ve sportu – vlastně téměř ve všem, o co se snažíme – to vše souvisí s tím, jak se díváme sami na sebe. Sebedůvěra, sebevědomí, sebezpůsobení, sebeobraz, sebehodnota, sebevnímání, sebeocení, sebeláska – to všechno jsou různé aspekty toho, jak se díváme na sebe a jakou hodnotu si dáváme jako lidé. To může být pozitivní (např. Jsem schopný, dobrý, nadaný, vyrovnaný, vtipný, oblíbený, přitažlivý) nebo negativní (např. Jsem slabý, zbabělý, neschopný, hloupý, divný, nehezký). Pokud to, co si převážně o sobě říkáme, je negativní, mluvíme o nízkém sebevědomí.

Zdravé sebevědomí se tvoří postupně od raného dětství. Není vrozené. I když základ pro ně, stabilní temperament, asi ano. Důležitá je však výchova a zážitky v dětství. Jen málo lidí má to štěstí, že se může rozvíjet ve svobodném a laskavém prostředí, které sebevědomí nejvíce přejí. U většiny frustrace a duševní zranění, které v průběhu života zažili, nalomily pocit sebejistoty. Čím více frustrací jedinec v průběhu svého života zažije, tím bývá nejistější.

Lidé, kteří si váží sami sebe a mají dobrou sebedůvěru, jako by štěstí a úspěch přitahovali. Mívají dobré a stabilní vztahy, zaměstnání je zpravidla baví a je součástí jejich plnohodnotně prožívaného světa, dovedou se zamilovat, nebojí se důvěřovat druhým a snášejí velmi dobře zklamání, která život nezbytně přináší. Daří se jim svoje záměry dovést do konce, což dále zpevňuje jejich sebedůvěru. Přísloví „Připraveným štěstí přejí“ pro ně platí doslova. Jsou připraveni vnitřně svojí sebedůvěrou a sebezpůsobením.

Naopak, na některé lidi jako by se neúspěch a neštěstí lepily. Začínají tisíce věcí, ale cestou při jejich uskutečňování to vzdávají. Mají velkolepé plány, které však nějak nevyjdou. Je to tak s angličtinou, hubnutím, ale i se vztahy. Nedaří se jim, protože už předem nevěří, že by mohli mít úspěch. Někdy nakonec rezignují na své sny úplně a trápí se depresemi. Když vyhledají psychoterapii, velmi často zjistíme, že jejich problémy vyrůstají z nedostatku sebedůvěry. Pokud se podaří, aby si více věřili, řada ostatních problémů se již dá řešit jednodušeji.



Pro koho je tato knížka určena

Tato publikace je určena všem lidem, kteří se dlouhodobě trápí problémy se svojí sebedůvěrou a sebevědomím a jsou přesvědčeni, že s tím chtějí něco dělat.

Lidé s nedostatečnou sebedůvěrou se trápí celou řadou problémů. U některých je zřejmé, že vedly k nedostatečnému rozvoji sebedůvěry, u jiných, že nedostatečná sebedůvěra je jednou z jejich příčin. U řady však lze jen těžko říci, zda malá sebedůvěra je příčinou, nebo důsledkem těchto problémů. Zde uvádíme seznam nejčastějších problémů, které s nedostatečnou sebedůvěrou souvisí. Týkají se některé z těchto okolností vaší současné situace nebo osobní historie?

Tabulka 1 Seznam nejčastějších problémů souvisejících s nedostatečnou sebedůvěrou

▶ manželské problémy ▶ rozvod ▶ sexuální zneužívání ▶ zneužívání/týraní dětí ▶ závislost na alkoholu, lécích na uklidnění či na spaní, na drogách ▶ oddělení od milované osoby ▶ pracovní stres ▶ workoholismus ▶ nedostatek emocionální podpory od rodičů ▶ krize středního věku ▶ menopauza ▶ nedostatek průbojnosti ▶ perfekcionismus ▶ problémy ve vztazích s vrstevníky ▶ tělesný handicap ▶ nedostatek cvičení ▶ přejídání se ▶ poruchy příjmu potravy ▶ kouření ▶ zdravotní problémy členů rodiny ▶ nedostatek podpůrných vztahů	▶ přesčasy ▶ stresující pracovní termíny ▶ deprese ▶ úzkostné poruchy ▶ neúspěch v kariéře ▶ vzpomínky na minulé emoční utrpení ▶ pracovní vyčerpání ▶ žárlivost ▶ závistivost ▶ sexuální selhávání ▶ opakované přepracovávání se ▶ nepřiměřeně vysoká očekávání ▶ nedostatečné sociální dovednosti ▶ snaha uspokojit očekávání druhých ▶ zanedbávání v průběhu dětství ▶ fyzická nedostatečnost ▶ sebezanedbávání ▶ obezita ▶ chronické zdravotní problémy ▶ nadměrná zodpovědnost ▶ finanční problémy ▶ nevhodný životní prostor
---	--

U řady z těchto problémů malá sebedůvěra předchází rozvoji problému, někdy je dokonce jeho jádrem. Výzkum ukázal, že malá sebedůvěra (projevující se negativním pohledem na sebe) souvisí s řadou potíží, mezi které patří deprese, sebevražedné myšlenky, poruchy příjmu potravy a sociální fobie, manželská nespokojenost, problémy v práci. Pokud si uvědomujete, že máte některý z těchto problémů, a je vám jasné,



že malá sebedůvěra mu předcházela, je toto správná kniha pro vás. I když někdy bude nutné nejdříve vyřešit nebo vyléčit současný problém.



Cvičení: Napište si do svého sešitu

Jaké kořeny a doprovodné jevy vlastní nedostatečné sebedůvěry si uvědomujete? Zkuste si sepsat vlastní seznam. Jak tyto jevy ovlivňují váš život a to, jak se cítíte?



Cvičení: Napište si do svého sešitu

Přečtete si otázky v následující tabulce. Udělejte si ke každé otázce křížek do sloupce, který vám nejvíce odpovídá. Buďte upřímní – nejsou zde ani dobré, ani špatné odpovědi. Jde spíše o pravdu o tom, jak se sami na sebe díváte.

TVRZENÍ	Ano, určitě	Ano, většinou	Ano, někdy	Většinou ne	Nikdy ne
Moje zkušenosti ze života svědčí o mojí ceně a hodnotě					
Mám o sobě dobré mínění					
Chovám se k sobě dobře a samozřejmě se o sebe starám					
Mám se rád(-a)					
Dávám přinejmenším stejnou váhu svým kvalitám, dovednostem, schopnostem a přednostem jako svým slabostem a nedostatkům					
Cítím se se sebou dobře a v souladu					
Cítím, že mám právo na pozornost a čas ostatních lidí					
Věřím, že mám právo na dobré věci a zážitky					
Nejsem na sebe přísnější než na druhé lidi					
Jsem k sobě laskavý (-á) a povzbuzující více než sebekritický (-á)					

Pokud jste na některou z výše uvedených otázek odpověděli jinak než „Ano, určitě“, tato kniha má pro vás smysl.

Je možné sebedůvěru a sebejistotu získat? I když řada lidí je skeptická, protože jsou přesvědčeni, že je to povahový rys, který je jednou provždy daný, jsem přesvědčen, že ano. Mám pro to důkazy v práci, kterou dělám. Během 23 let psychologické práce jsem to viděl u tisíců lidí. Lidé přicházejí pro pomoc s tím, že se trápí úzkostí nebo depresí, problémy v partnerských vztazích, v práci, zklamáním a neúspěchem v lásce, osamělostí, a jedním dechem zároveň říkají, že si nevěří. Většina mých klientů



tvrdí, že nejsou tak chytrí, bystří, duchaplní nebo hezcí jako ostatní, a že si proto připadají méněcenní. U některých to vypadá naprosto absurdně. I pokud se jim podařilo vystudovat vysokou školu, režimovat filmy, podali patenty, eventuálně napsali několik úspěšných knih, byla to „jen náhoda“, za kterou nemohli, protože jsou vlastně hloupí a neschopní. To je jen zatím nikdo neprohlédl a nepoznal jejich podstatu. Zdá se, že vnější úspěchy nic neřeší, pokud nesouvisí s vnitřním přesvědčením.

Nízká sebedůvěra může mít různé důsledky

Zda malá sebedůvěra předchází životním problémům, nebo je jejich důsledkem a nakolik ovlivňuje život člověka, je u různých lidí různá. Můžeme si představit stupnici od 0 do 10, kde lidé, kterým bychom přisoudili 0, mají extrémně malou sebedůvěru, zatímco lidé se skórem 10 ji mají maximální.

Tabulka 2 Vysoká a nízká sebedůvěra – vliv na život

Míra sebedůvěry											
velmi malá				střední				značně velká			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pochybnosti o sobě a sebekritika jsou vyvolávány širokou škálou situací každodenního života. Běžné lidské problémy vyvolávají nadměrný stres. Tito lidé věří hodně ve své negativní stránky a pozitivní si neuvědomují. Problémy pokládají za svůj osud, nejsou schopni je konstruktivně řešit, často se cítí obětí osudu. Velmi těžce se přizpůsobují i malým změnám v životě.				Pochybnosti o sobě a sebekritika jsou vyvolávány situacemi, které jsou stresující pro většinu lidí, jako jsou hádky, kritika od ostatních, stresující úkoly apod., nikoliv běžnými každodenními situacemi. Tito lidé, kterých je v populaci většina, věří jak ve své pozitivní stránky, tak při vyšší hladině stresu ve své negativní stránky. Většinu problémů jsou schopni řešit konstruktivně. Výraznější změny v životě nevyhledávají, ale jsou schopni se jim přizpůsobit v přiměřeném čase.				Pochybnosti o sobě jsou vyvolány jen obzvláště obtížnými situacemi, ale přesto jsou tyto situace zvládnuty bez většího stresu či potíží. Tito lidé pevně věří ve své pozitivní stránky, jsou přesvědčeni, že jsou hodnotní a mají dobré vztahy. Na problémy se dívají spíše jako na výzvu než jako na vážnější stresor. Dobře se přizpůsobují změnám.			

Lidé prožívající malou sebedůvěru mohou ležet kdekoli na této stupnici. Problémy se sebedůvěrou totiž mohou být v jednom extrému jen ojedinělé a přechodné (těm se nevyhne asi žádný člověk), anebo ve druhém extrému trvalé a vším prostupující.

Na pravé straně můžeme najít lidi, kteří zažívají pochybnosti o sobě jen výjimečně, obvykle ve velmi speciálních situacích, které ostatní lidé vnímají jako nadhraniční stres nebo trauma (např. situace ohrožení života nebo důležitých lidských hodnot).



V takových situacích se může objevit krátkodobý pocit nedostatečné sebedůvěry i u velmi stabilních osob, které jsou přesvědčeny o tom, že mají svoji hodnotu a jejich vztahy jsou v zásadě dobré. Uprostřed stupnice bude ležet většina z nás. Sebeпоchybnosti a sebekritika jsou spouštěny situacemi, které jsou stresující pro většinu lidí, jako požádání o první rande, přijímací pohovory na školu, interview do nového zaměstnání, hádka v zaměstnání, kritika od ostatních, rozvodová situace, propuštění z práce apod. Sebedůvěra nekolísá v každodenních situacích a úkolech. Tito lidé věří většinu času ve své pozitivní stránky, ale ve stresujících situacích o sobě pochybují a přestávají si věřit. Většinu problémů jsou však schopni řešit za čas konstruktivně. Konečně vlevo můžeme najít lidi, kteří trpí nadměrnými sebeпоchybnostmi a sebekritikou, jež se objevují v celé plejádě každodenních situací. Běžné každodenní úkoly a drobné problémy v nich vyvolávají nadměrný stres. Tito lidé věří hodně ve své negativní stránky a svá pozitiva si neuvědomují. Téměř každodenně se kritizují, hledají na sobě nedostatky, nevěří ve svoje schopnosti zvládat trochu náročnější úkoly nebo vztahy. Bývají závislí na hodnocení druhých a neustále se obávají kritiky. Často se cítí jako oběti osudu, bývají přesvědčeni, že život se skládá hlavně z problémů – jsou většinou pesimisticky naladěni. Vážnější problémy neumějí řešit; odpovědnost za řešení přenášejí, pokud je to jen trochu možné, na druhé – problémy musí řešit někdo jiný. Velmi těžce se přizpůsobují i malým změnám v životě.

Tato kniha je určena zejména lidem, kteří leží mezi trojkou a sedmičkou. Může velmi pomoci i lidem ležícím na stupnici úplně vlevo, pokud budou pracovat s ní kombinovat s psychoterapií, která je u nich na místě. Pro lidi ležící na stupnici vpravo může být tato publikace dobrá pro pochopení druhých, kteří si věří méně. Pracovat s jednotlivými cvičeními asi nebudou, protože to nepotřebují.

Pro koho je tato knížka určena až poté, co vyřeší jiné důležitější problémy

Tato publikace nemůže pomoci každému, kdo má malou sebedůvěru. Kniha není psychoterapie a nemůže psychoterapii nahradit. Nemůže vyřešit krizi ve vztazích ani vám nepomůže v tom, abyste dodali sebedůvěru někomu jinému. Rovněž nemůže léčit psychické problémy, které nezřídka potřebují pomoc psychiatra a léčbu léky nebo specifickou psychoterapii. Lidé trpící klinickou depresí, úzkostnou poruchou nebo jinými psychiatrickými problémy by měli nejdříve vyhledat psychiatrickou léčbu. Tato kniha nemůže nahradit odborníka na psychické zdraví. V průběhu léčby psychických poruch však může být dobrým pomocníkem, protože řada psychických poruch úzce souvisí s problémy se sebedůvěrou, které buď předcházely rozvoji psychické poruchy, nebo jsou jejím důsledkem. O základních psychických poruchách pojednáváme krátce v jedné z následujících kapitol. Dlouhodobé partnerské problémy, hádky, dlouhodobý stres v práci, chronická bolest i chronické tělesné nemoci mohou vyústit do demoralizace a výrazného poklesu sebedůvěry.



Ve všech výše uvedených případech je důležité nejdříve řešit základní problém a pak problém sebedůvěry. Například řada lidí trpících panickou poruchou snadno zvýší svoji sebedůvěru poté, co dostanou pod kontrolu panické záchvaty a úzkost, aniž by museli dlouhodobě pracovat na sebedůvěře jako takové. Tato knížka jim může přinést mnohé podněty k zamyšlení a propracování, ale základní problém je přece jen jinde. Pokud však po odeznění panické poruchy cítí dále problémy se sebedůvěrou, je tato publikace pro ně velmi vhodná.

Jak číst tuto knížku

Tato publikace si klade za cíl obeznámit čtenáře s různými přístupy, jak změnit svůj vnitřní svět tak, aby měli šanci postupně zpevňovat svoji sebedůvěru. Ke změně pohledu na sebe, druhé lidi a svět vůbec však nedochází ze dne na den a nestačí k tomu jen přečtení publikace. Pokud se pro tuto cestu rozhodnete, předpokládejte, že to bude vyžadovat každodenní praktické úsilí.

Přečíst tuto knížku může být nelehký úkol. Mohou na vás výrazně emocionálně působit příběhy lidí, které jsou zde popsány. Řada prožitků a situací může být podobná tomu, co jste sami zažili, i tomu, co se nyní s vámi děje. To může spouštět negativní vzpomínky, vést k nepříjemným emočním stavům a tělesným příznakům. Proto čtěte raději pomalu a s velkou pozorností a citlivostí k sobě. Je zde navíc spousta informací, které si ani nelze zapamatovat při rychlém čtení.

- ▶ Vždy si čtěte v době, kdy jste v klidu, v bezpečném prostředí, nespěcháte ani nemáte před sebou aktuální problém, který musíte co nejdříve vyřešit.
- ▶ Nejdříve si celou knížku jen prolistujte, abyste věděli, jaký má obsah, čeho se přibližně týkají jednotlivé kapitoly, kam celý text směřuje.
- ▶ Raději čtěte knihu postupně, kapitolu po kapitole. Jednotlivé informace, cvičení i dovednosti na sebe navazují. Pokud budete přeskakovat, může se vám stát, že textu plně neporozumíte.
- ▶ Některým lidem pomůže, když si důležité věci podtrhávají, dělají poznámky přímo do textu, do sešitu nebo na kartičky. To vám také může pomoci, protože to napomáhá propracovat sebereflexi ve více smyslových modalitách (vidím, přemýšlím, píšu, znovu vidím).
- ▶ Může vám velmi pomoci, když důležité části proberete s někým, koho máte rádi a komu důvěřujete.

Jednotlivé kapitoly a příběhy, které jsou v nich obsaženy, můžete použít jako mapu, která vám ukazuje, jak problémům se sebedůvěrou porozumět. Cvičení jsou pak cestou, kterou podle mapy můžete projít. Je možné zůstat jen u mapy a mít představu, co všechno člověk může projít. Lepší je však projít si svojí cestou, protože ani sebelepší mapa nemůže zachytit bohatost vlastní cesty. Kterému přístupu dáte přednost, je jen na vás. Je možné také nejdříve projít celou cestu na mapě a pak se na ni



vydat. Neočekávejte však, že když něčemu porozumíte, samo se to změní. Porozumění je jen prvním krokem ke změně, dalším krokem je zkoušení nového chování.

Pokud se vydáte na cestu, může vám tato kniha v mnohém pomoci. Nečekejte však velkou revoluci ve svém životě. Změny v sebeprožívání se dějí spíše pomalu a po drobných krocích.

První část

**Co je to malá
sebedůvěra**



I. JAK SE MALÁ SEBEDŮVĚRA PROJEVUJE

Proč tak často ztroskotávají předsevzetí, které mají za cíl sebezdokonalení člověka? Mnozí lidé si z času na čas, často na konci roku, dělají nové plány, jak sami sebe vylepšit. Chtějí zhubnout, naučit se cizí jazyk, začít cvičit, přestat nadávat dceři, přestat kouřit apod. Jsou se sebou nespokojeni a jsou přesvědčeni, že když v něčem změní svoje chování, budou šťastnější. Proč tedy tolik lidí znovu a znovu začíná s učením se angličtiny či s pravidelným cvičením, přestává znovu a znovu kouřit, pít alkohol, přejídat se apod.? Protože jsou přesvědčeni, že když se změní navenek, budou se cítit lépe i uvnitř. Jako by doufali, že tu změnu navenek uvidí a ocení druzí lidé. Touto iluzí jsme se naučili řídit už od dětství – pochvala od rodičů či učitelů za vnější úspěch nám udělala radost a povzbudila nás do dalšího úsilí. Tím, že jsme udělali všechno, co si přáli silnější a rozumnější dospělí, jsme se cítili lépe.

V dospělosti to však funguje jen velmi málo. Zevní uznání a ocenění vede ke zvýšení sebedůvěry jen „prozatímně“ – za chvíli tomu přestáváme věřit, pokud si uvnitř nevěříme sami. I když jsme se už půl roku učili anglicky a tři měsíce hubneme, nejsme se sebou stále spokojeni. Zevní změna není sledována vnitřní změnou – zvýšením sebedůvěry a sebepřijetí.

Ve skutečnosti to většinou probíhá opačně. Změna se nejdříve uděje uvnitř a pak vystupuje na povrch. Začíná hlubším sebepoznáním, sebepochopením a sebepřijetím. Pokud jsme schopni se dívat na sebe jinými očima, vést se sebou láskyplný dialog, velmi pravděpodobně budeme sledovat, že jsme laskavější i k druhým a daří se nám lépe plnit to, co jsme si předsevzali.

Nejistý člověk to má v životě těžší. Vnitřní nejistota je ostatními pravidelně ožívána. Kritika, odmítnutí, opomenutí pochvaly, spory, pomluvy – to jsou věci, které jej snadno zraňují. Protože bývá silně závislý na názoru a hodnocení druhých, přespříliš energie spotřebuje na porovnávání se s ostatními a odezírání jejich názorů. Často pak nemá dost sil na uplatnění vlastních schopností.

Zdravé sebevědomí se pozvolna rozvíjí od raného dětství. Jen asi kolem 10 % lidí má to štěstí, že se může rozvíjet plně harmonicky. U ostatních problematické vzory, výchova, zklamání a duševní poranění narušují klidný pocit sebejistoty. Čím více frustrací jedinec v průběhu svého života zažije, tím bývá nejistější a bojácnější.



Cvičení: Napište si do svého sešitu

Napište seznam 10 věcí, které umíte, a potom 10, o kterých si myslíte, že je nezvládnete.

Co vám šlo lépe? Většina lidí kupodivu snadněji nalézá to, co nezvládá. Ať záporné, či kladné hodnocení – ani jedno nevypovídá o našich skutečných schopnostech. Odpovídá to spíše tomu, co jsme nabyli jako přesvědčení o sobě během výchovy a v důsledku zpětné vazby okolí. Většinou přetrvává záporné nebo kladné sebehodnocení ze školních let. Je řada lidí, kteří své sebevědomí hrají. Sebevědomě se tváří pouze navenek. Místo sebejistoty se vytahují. Velkohubostí maskují svoji vnitřní nejistotu. Jde o „nepravé sebevědomí“, vlastně o nějakou fasádu, za kterou se skrývá bázlivý a nejistý člověk. Tito lidé bývají agresivní k slabším a bojí se autorit. Často se před druhými předvádějí, vyprávějí historky o svých úspěších. Na druhé straně umějí jen špatně říci ne, dají se snadno manipulovat a v rukou zdatnějšího protihráče vypadají trochu jako šašci.

Důsledky malé sebedůvěry

Sebedůvěra odpovídá celkovému pohledu, který máme na sebe, jak se hodnotíme a soudíme a jakou hodnotu si dáváme jako lidé. Nyní se podrobněji podíváme na to, jaký může mít nízká sebedůvěra vliv na osobní život a jak ovlivňuje každodenní prožívání.

Esence nízkého sebevědomí a malé sebedůvěry – naše hluboká přesvědčení o sobě

Jádro sebedůvěry leží v našich hlubokých přesvědčeních o sobě jako o člověku (odborně mluvíme o jádrových schématech). Tato přesvědčení mají charakter tvrzení o sobě, která jsou založena na zkušenostech ze života a hodnoceních, která jsme o sobě dostali od blízkých lidí, zejména rodičů, od sourozenců, vrstevníků a autorit, které jsme potkali. Zjednodušeně řečeno, pokud naše zkušenosti byly zejména pozitivní, naše přesvědčení o sobě jsou podobně pozitivní. Pokud naše zkušenosti byly střídavé (jako u většiny lidí), máme řadu představ o sobě pozitivních i řadu negativních a používáme je flexibilně podle okolností, ve kterých se nacházíme. Ovšem pokud naše zkušenosti byly většinou negativní, naše přesvědčení o sobě jsou podobně negativní. Negativní přesvědčení o sobě vytvářejí esenci nízkého sebevědomí, která zabarvuje a kontaminuje mnoho aspektů našeho života.



Vliv malé sebedůvěry na člověka

Negativní přesvědčení o sobě, která vytvářejí esenci nízkého sebevědomí a malé sebedůvěry, se projevují mnohými způsoby.

Příběh: Alice byla vždy velmi snaživá a pečlivá...

Nedostatek sebedůvěry a sebeúcty byl omezujícím faktorem, který doprovázel Alici v celém jejím životě. Vždy byla velmi snaživá, pečlivá, ale všechno, za co se mohla zaručit, se jevilo jako jeden ohromný zápas.

Začátek nízké sebedůvěry se vytvářel už v raném dětství, kdy ji matka i starší sestra často kritizovaly za maličkosti, vysvětlovaly, na co nemá a na co je ještě malá. Nedaly jí důvěru, že něco zvládne. Tradiční školní výchova pokračovala v posilování přesvědčení, že je Alice neschopná. Zaměření učitelů na to, co neumí, vedlo sice k tomu, že se Alice nadměrně učila, dobré známky však nedokázaly zvednout její sebevědomí. Byla přesvědčená, že bez nadměrného učení by je nedosáhla a občasná kritika učitelů ji v tom utvrdila. Ve škole se většinou nedokázala uvolnit, protože měla strach, že něco zkazí. Ani občasné posmívání spolužáků, že je šprt, jí k sebevědomí nepomohlo. Uznávala, že se doopravdy musí hodně učit, aby dosáhla dobrých výsledků.

Na střední škole neměla Alice čas ani na diskotéky, ani na seznamování s chlapci, ani na svoje koníčky – byla přesvědčená, že střední školu bez každodenní dřiny nezvládne. Přesto, že byla velmi milá a pohledná, byla tak nepřístupná, že se jí hoši raději vyhnují. To, že nemá chlapce, bylo pro ni pochopitelné – je přece hloupá a nezajímavá. To, že měla dobré známky a maturovala na vyznamenání, jí sebedůvěru také nedodalo. Byla přesvědčená, že kdyby se tolik neučila, bylo by tomu jinak. Zatímco ostatní byli podle ní nadaní, ona se viděla jako hloupá a snaživá.

Přesvědčení o vlastní nedostatečnosti nezvrátilo ani studium na vysoké škole ekonomické, ani fakt, že si ji vybral nejzajímavější chlapec z ročníku. To byly pro ni jen náhody, a když se vdávala, prožívala silnou úzkost, co se stane, až ji Vlád'a prohlédne a zjistí, jak je neschopná. Nikdy se mu nedokázala plně otevřít nebo svěřit. Z toho, že by ji úplně poznal, měla hrůzu – zjistí, jak je neschopná...

V prvním zaměstnání se každodenně obávala, aby něco nezkazila. Přestože ji šéf oceňoval, byla přesvědčená, že jednou udělá chybu a všichni poznají, jak je neschopná. Tohoto stracháka stále viděla před sebou – čím více ho chtěla zahnat usilovnou prací, tím více se vracel.

Uklidnění jí přinesla první mateřská dovolená. Malou Terezku dobře zvládala, doma dokázala mít uklizeno a Vlád'a se zdál být spokojený. Po porodu malého Františka se jí však přestalo dařit. Nestíhala domácí úklid, dělení času mezi dvě děti, cítila se velmi frustrovaná a začala manželovi vyčítat, že je málo doma. Neustále si vyčítala, že děti, domácnost a manželství nezvládá, byla podrážděná, tříletou dceru nadměrně okřikovala, trpěla bolestmi hlavy a odmítala manželovy návrhy na milování. Po třech letech tohoto



zápasu, v době, kdy Tereška měla nastoupit do první třídy a František do školky, jí manžel oznámil, že si našel jinou a odchází od rodiny. I když se cítila zrazená a na dně, v něčem měla až podivný pocit úlevy. Tak a teď přišlo to, co dávno očekávala – její neschopnost byla plně potvrzená. Naštěstí však neměla čas se ve svých pocitech příliš „hrabat“, musela chodit do práce a starat se o děti.

Další tři roky prožívala nadměrnou dřinu. Ráno vypravit děti, odvést Františka do školky, pak do práce, pak z práce spěchat pro Terku do družiny a pro Františka do školky, doma udělat úkoly s Terkou, pohrát si s oběma dětmi, snažit se trochu uklidit a vyprat, pak jít vyčerpaně spát a další den znovu dokola. V práci nestíhala, doma měla nepořádek, na Terku byla zbytečně moc přísná, Františka moc rozmazlovala – prostě všechno jí potvrzovalo, jak je neschopná, nicméně moc se tím netrápila, na to nebylo kdy. Když měla jít Terka do čtvrté a Franta do první třídy, objevil se Honza. Potkala ho při pracovním jednání – zastupoval jinou firmu, se kterou měla uzavřít kontrakt. Vůbec nechápala, proč ji pozval na večeři. Několikrát pozvání odmítla, ale Honza byl vytrvalý. Když ho poprvé pozvala do toho „svého bince“, trnula hrůzou, že o ni přestane stát, když uvidí, jak žije. Když se brali, věděla, že ho miluje, ale trnula hrůzou, kdy ji prohlédne a opustí.

Nyní Alice čeká třetí dítě. Na jedné straně je šťastná a zamilovaná, na druhé straně je plná obav, jak zvládne domácnost se třemi dětmi a zda Honza neprohlédne, jak je neschopná a k ničemu. Často mu to „preventivně“ říká a on ji ujišťuje, že to zvládnou. Nicméně se jí zdá, že stálé ujišťování mu začíná vadit. Nevydrží to však nedělat...

Jedním z projevů lidského myšlení je sebereflexe. Sebereflexe v určité osobní situaci znamená, že prostřednictvím myšlenek situaci nahlédnu z různých aspektů a úhlů a uvědomím si její podstatné aspekty, kam patří i vlastní motivace a postoje, při hluboké sebereflexi i uvědomění, odkud se vlastní postoje berou. V celé této knize budeme sebereflexi pěstovat.



Cvičení: Napište si do svého sešitu

K porozumění, jak se malá sebedůvěra a nízké sebevědomí projevují a co všechno způsobují, si zkuste udělat následující cvičení. Doporučujeme vám zamýšlet se a pracovat pomalu a pak zpracovat toto cvičení písemně. Pokud je projdete jen v hlavě, bude to příliš rychlé a uvědomíte si jen málo a především povrchní věci.

1. Představte si nějakého člověka, o kterém jste přesvědčeni, že si nevěří. Někoho, koho dobře znáte a víte o něm, že jeho sebedůvěra je malá a sebevědomí nízké. Možná vás napadne si představit sami sebe, ale s tím počkejte. Řadu věcí lépe a hlavně objektivněji vidíme na druhých a u sebe si je neuvědomujeme.
2. Vzpomeňte si, kdy jste se naposledy setkali. Zavřete oči a zkuste si co nejpresněji situaci vybavit. Co se událo? O čem jste mluvili? Jak tento člověk vypadal? Co dělal? Jak jste se s ním cítili?



3. A nyní upřesňující otázka: Proč si myslíte, že má tento člověk nízké sebevědomí nebo si málo důvěřuje? Co vám prozradilo, že s tím má problémy? Zamyslete se nad podněty, které vám tento člověk dal. Nebylo tam například hodně sebekritiky, omlouvání se, stěžování si, sebelítosti či naříkání? Zamyslete se nad tím, jak se tento muž nebo tato žena chovají před druhými lidmi, před autoritami, před přitažlivými lidmi opačného pohlaví. Jakým hlasem mluví? Není to příliš tiše? Jak udržuje oční kontakt, jak se tváří, jaký postoj zaujímá? Jak se asi cítí ve stresujících situacích? Co prožívá, když je kritizován(-a)?
4. Jak projevy malé sebedůvěry tohoto člověka působí na vás? Co si o něm říkáte? Co k němu (k ní) cítíte? Jak působí na druhé lidi? Jaké postavení má v rodině, v zaměstnání, v partnerském životě, mezi přáteli? Jak se k němu chovají lidé z jeho okolí?
5. Nyní si udělejte první čtyři body znovu a aplikujte je na sebe.

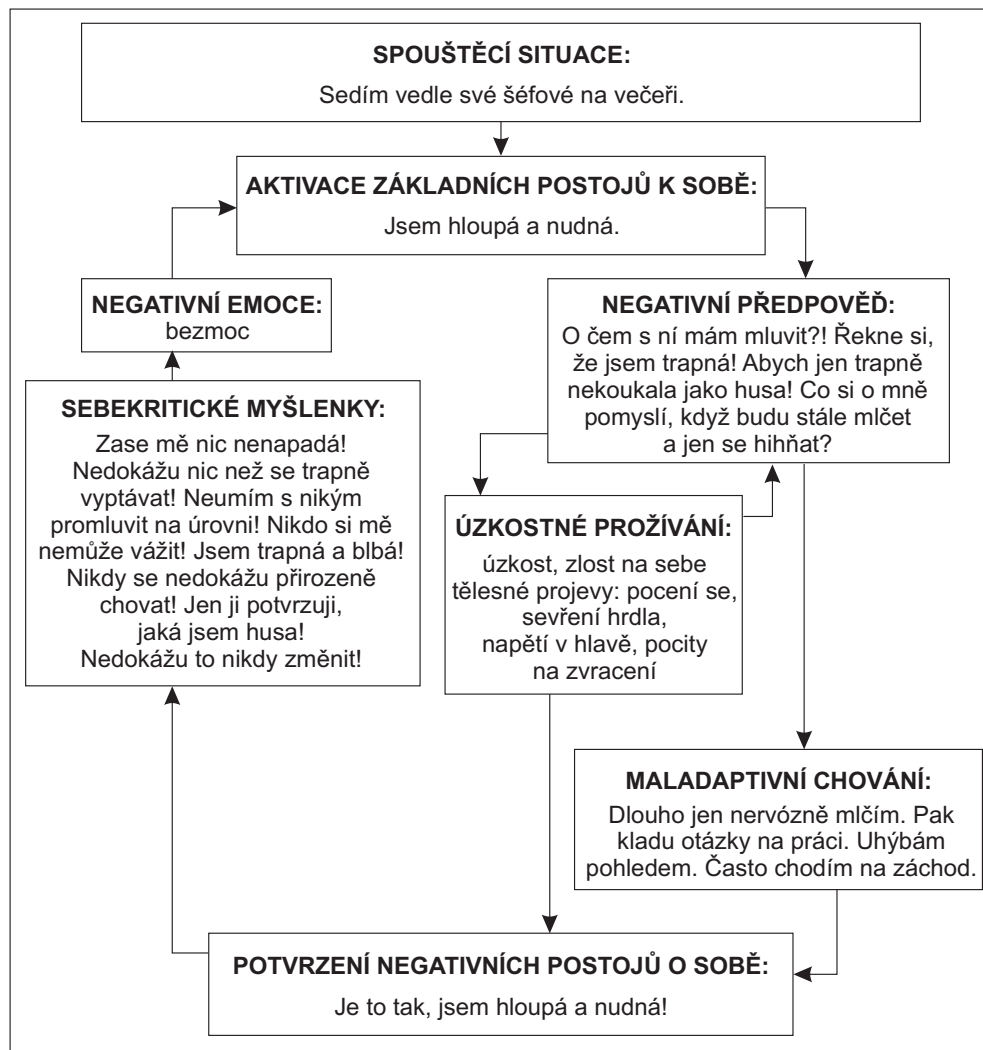
Pokud jste si poctivě udělali předešlé cvičení, mohli jste zjistit, že projevy malé sebedůvěry je celá řada a projevují se v různých oblastech.

- ▶ *Myšlenky a tvrzení o sobě*: Negativní přesvědčení o sobě se projevuje v typickém způsobu, jakým lidé přemýšlejí a mluví o sobě. Jde o sebekritiku, sebeobviňování a pochybnosti o sobě, tvrzení, že člověk má menší hodnotu než druzí, je horší, méně schopný. Také zaměření pozornosti je změněno – lidé s malou sebedůvěrou si všimají hlavně těch věcí, které se nedaří, svých chyb, slabostí a nedostatků, a pozitivních věcí si nevšimají nebo je diskvalifikují jako nedůležité, náhodné nebo dokonce hledají jejich nevýhody (*To, že jsem hezká, jen budí závist a zdůrazňuje, jak jsem hloupá!*).
- ▶ *Emoce*: Malá sebedůvěra může mít výrazný vliv na to, jak se emocionálně cítíme. Zejména v situacích, kdy se kritizujeme nebo odmítáme, se objevují pocity bezmoci, smutku, úzkosti, viny, studu nebo hněvu na sebe, ale i na druhé lidi.
- ▶ *Tělesné reakce*: Negativní emoce jsou často spojeny s nepříjemnými tělesnými pocity. Smutek a bezmoc bývají spojeny s únavou, nedostatkem energie, ochablostí těla, slabostí svalů, zácpou, tíhou končetin. Úzkost a strach s bušením srdce, bolestí hlavy, tlaky v žaludku, průjmy, vysycháním v ústech, zrychleným dýcháním, pícháním nebo sevřením na hrudi, sevřením hrdla (knedlík v krku), mravenčením pod kůží a dalšími nejméně sty tělesnými reakcemi. Tělesné reakce související s negativními emocemi někdy budí strach z tělesné nemoci. Jsou však neškodné, svědčí o prožívaném stresu a upozorňují nás na něj i v situaci, kdy svoje emoce popřeme nebo potlačíme.
- ▶ *Chování*: Malá sebedůvěra může výrazně ovlivňovat to, jak se člověk chová v každodenních situacích. Může vést k pasivnímu, nerozhodnému, nervóznímu, ale i agresivnímu chování, vyhýbání se i trochu stresujícím situacím, autoritám, jednání, vzdáváním se příležitostí. Projevuje se odkládáním důležitých rozhodnutí, nadměrným omlouváním se, přehnaným vysvětlováním příčin, shrbeným postojem těla, vyhýbáním se očnímu kontaktu, tichým hlasem, plácem po kritice,



neschopností se přiblížit druhému člověku, nemožností se svěřit, otevřeně vyjádřit city, říci ne, vyhýbáním se společnosti, ale i nadneseným stylem, umělým hlasem, hranou suverenitou, pomlouváním druhých, tendencí stále se bránit apod.

Obrázek 1 ukazuje, jak centrální jádrové negativní přesvědčení o sobě ovlivňuje další procesy, hlavně myšlení, náladu a chování v situacích, ve kterých je aktivováno.



Obrázek 1 Bludný kruh malé sebedůvěry



Cvičení

Zamyslete se a uvědomte si jednu typickou situaci, ve které si opakovaně uvědomujete svoji malou sebedůvěru. Nakreslete si podobný bludný kruh, jako je uveden na obrázku, ve kterém zachytíte svoje myšlenky, emoce, tělesné reakce, chování a důsledky, které zažíváte v této situaci.

Vliv malé sebedůvěry na běžný život

Protože malá sebedůvěra ovlivňuje celou řadu oblastí lidského prožívání, mívá výrazný vliv na běžný život jedince. Proberme si nyní některé důležité oblasti.

□ Škola a práce

Malá sebedůvěra se může projevat ve škole a v práci jak vyhýbáním se povinností, tak nadměrnou pracovitostí a perfekcionismem. Lidé s nízkým sebevědomím se často vyhýbají úkolům, u kterých nevěří, že je zvládnou dobře, mají tendenci je odkládat, převádět odpovědnost na druhé, zdůrazňovat, jak pečlivě nebo nadměrně dělají na jiných úkolech apod. Je pro ně velmi těžké nést odpovědnost za úkoly, které má dělat více lidí, mají pak tendenci dělat i za druhé, protože se neumějí rozhodnout, zda pravomoci delegovat či nikoliv. Při neúspěchu se vymlouvají, svalují vinu na druhé nebo se hrouť do depresivních stavů. Velmi často mají strach z kritiky nadřízených, ale i kolegů a podřízených, jsou ustupčiví, neumějí vznést oprávněné nároky na ostatní. Nedokážou být asertivní, proto jsou buď úzkostně pasivní, nebo také při ohrožení agresivní. Svoji nejistotu mohou kompenzovat perfekcionismem, lpěním na detailu, nadměrnou pracovitostí, zůstáváním přes čas, poklonkováním nadřízeným, pomlouváním druhých, moralizováním podřízených a kolegů.

□ Osobní vztahy

Ve vztahu ke druhým mohou lidé s malou sebedůvěrou trpět zvýšenou pozorností k sobě. Nadměrné sebesledování, jak se projevují, a zvýšená sebekontrola vedou k tomu, že i v blízkých vztazích mohou být strojení a nejistí, mohou se bát projevit opravdové emoce, které prožívají. I ve vztahu k lidem, které mají rádi a o kterých vědí, že je patrně taky mají rádi, se nemohou úplně uvolnit. Co kdyby ten druhý poznal, jací doopravdy jsou? To brání opravdové intimitě a sdílení v blízkém vztahu – stále se snaží ukázat druhým jen to „lepší já“. Velmi přecitlivělí jsou na kritiku, projevy i chvilkového nezájmu, ironie. Často nesnesou i láskyplné dobírání a vnímají ho jako posměch. Nejistota a rozpaky se přenášejí často i do sexuálního života. Stále sledují reakce partnera, zda je spokojený, pochybují o sobě, vnímají milování spíše jako výkon, ve kterém nemohou selhat, než jako radostné či něžné a důvěrné setkání.

Ve vztahu k dětem jsou nejistí, protože se nemohou opřít o vlastní názor, jak je vychovávat. Pro malou důvěru k sobě si ho nedovolí vytvořit. Často studují různé příručky