

Přestaňte se podceňovat!

Tomáš Novák



psychologie pro každého

Z ČEHO VZNIKÁ MÍNĚNÍ O SOBĚ

JAK MĚNIT POSTOJ K SOBĚ I K DRUHÝM LIDEM

PRAKTICKÉ POSTUPY, TECHNIKY, TESTY

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, umístování 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.

PhDr. Tomáš Novák

PŘESTAŇTE SE PODCEŇOVAT!

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 2248. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Alena Herbergová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 124
Vydání 1., 2005

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1165-6 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6491-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVODEM	7
I. MÁME PRÁVO BÝT SAMI SEBOU	9
Komu je kniha určena	10
II. KDE SE VZALY (TU SE VZALY) NAŠE REAKCE	
NA STRESUJÍCÍ PODNĚT	13
Být rád = mít se rád	13
Maminka, jak všeobecně známo, má vždycky pravdu	15
Jsou společenská pravidla realizovatelná?	16
Původ stresových reakcí	18
Inventura	20
Příběh ženy	21
Test: Věříte si?	31
III. Z ČEHO VZNIKÁ MÍNĚNÍ O SOBĚ?	39
Pasti, pasti, pastičky aneb Jak na M-L syndrom	39
Tyran – oběť – zachránce, jak se to rýmuje?	48
Děkuji, ale zachránit se musím sám	50
Nechod' Vašku s pány na led	51
IV. VIZE ROSTE Z KRIZE	55
Specifikace cíle	56
„Péče“ o zvolený cíl	59
Přístup k životu a pocit nedostačivosti	60
Jsme dospělí a svéprávní...	63
Jaká máme práva	64
Jaké máme povinnosti	68
„Mluvit zláto“?	70
V. JAK JEDNAT S LIDMI „BEZ ZTRÁTY KYTIČKY“	73
Test manželského štěstí	77
Naslouchání	80
Zvláštní dieta	82
Test: Ach, ty jsi úžasný...	83



Setkání s kritikou	86
Test: Jak snášíte kritiku?	88
Co s kritikou	89

VI. CO NÁS (V DISKUSÍCH S MANIPULÁTORY) ASI ČEKÁ

A (NE)MINE 95

Eristika věda je?	107
Věčně zelené triky aneb Jak mít pravdu, i když ji nemáte	107
Ochrání vás fráze?	110

VII. JUDO PROTI KOMPLEXŮM 112

Sám k sobě	117
K vlastnímu judistickému postupu	118

PŘED ZÁVĚREM 120

ZÁVĚR 122

PŘEČTĚTE SI 123



ÚVODEM

*„Pochybuji, že něco je skutečně náhodné. Všechno, co se přihodí,
je v podstatě podobné člověku, kterému se to přihodí...
událost se jaksi nevysvětlitelně přizpůsobuje, mění se její jakost,
aby se hodila pro povahu každého, s kým souvisí.“*

Aldous Huxley

*„Naše sebehodnocení je vnitřním filtrem,
který rozhoduje o našem úspěchu či neúspěchu v životě.“*

Archibald D. Hart

Tento text je o sebeprosazení a o tom, co v něm brání. Nejistý, podceňující se člověk má strach ze všeho možného. Má strach z autorit, o nichž se domnívá, že by jej mohly zničit. Má strach i z lidí na stejné úrovni, na jaké je on sám. Mohli by ho předstihnout, zalíbit se autoritám, a výsledek bude stejný jako v předchozím případě. Je pouhým uzlíčkem nervů. Vše se ho snadno dotkne. Jeho opakem je sebejistý člověk. Ten se především necítí být předem ohrožen. Má „pro strach uděláno“, což z něj přímo vyzáří. Agresory kolem sebe nepodceňuje, ale ani nepřeceňuje. Bere možné ohrožení vážně. Pokud jej napadnou, bude se bránit. Nad pasivními a zakřiknutými se nijak nevyvyšuje. Nepotřebuje to. Neví prostě, proč by to měl dělat.

K tomu, aby člověk obstál bez pocitů nedostačivosti, potřebuje víc než několik málo rad, postupů nebo komunikačních triků. Právě takové jednoduché rady, na první pohled jasné a přímo instantní, nadělají víc škody než užitku. Místo jednoduchých triků zde nabízíme náročnější cestu.

Původní název knížky zněl „Asertivitou proti pocitům nedostačivosti“. K tomu je nutné dodat, že (nejen) na knižním trhu je dnes „přeasertivitováno“. Zmíněná metoda je obvykle rozebrána pomocí několika základních pravidel, odkazu na základní práva a prostřednictvím nácviku komunikačních technik. Nic proti nim, ale samy o sobě problém přiměřeného prosa-



zení nevyřeší. Chceme spíše naznačit, jak jinak má k sobě i k druhým lidem přistupovat člověk, který si doposud nevěří a podceňuje se. Díky jinému přístupu (postoji k situaci) se bude i jinak chovat. Jiné chování vzbudí i jiné odpovědi.

Slovo asertivita bude užíváno opět až v závěru této knihy. Proč, je vysvětleno až na jejím konci v závěrečném upozornění. Jde nám o poněkud odlišnou variantu asertivity než je v našich krajích zvykem.

Vše v textu bude směřovat k zmíněné postojové změně. Je to cesta od sebehodnocení „jsem smolař, od dětství, které nebylo jednoduché, mám vlastně smůlu, a nemohu s tím nic udělat“ k postoji „jako většina lidí i já měl v dětství určité problémy; jsem schopen je zvládnout a vyvodit z nich pro sebe a své další jednání patřičné poučení; třeba to, jež je obsaženo v tvrzení – co tě nezabije, to tě posílí“. Ano, je to fráze. V našem případě je to ovšem i formulka shrnující konstruktivní postoj: „Netrápím se minulostí, vyrovnám se s přítomností a budu jednat tak, aby ani v budoucnu nebyly zbytečné problémy. Nepotřebuji žádné berličky. Zvládnou to!!“



I. MÁME PRÁVO BÝT SAMI SEBOU

Vyšli jsme z rodiny, která nás formovala, zformovala a někdy i deformovala. Pokud nastal i posledně zmíněný typ ovlivnění, nebude snadné porozumět tomu, že jsme bytostmi obdařenými mnoha právy. Mají-li ona práva respektovat druzí lidé, musíme je plně přijímat sami. Brát je se samozřejmostí za své. Ne jen kňourat, že je ztrácíme. A už vůbec ne o ně bojovat tak agresivně, že znechutíme jak sebe, tak i druhé. „Klidná jistota“, to je to, oč tu běží.

Každý člověk (pokud se sám o dále uvedené subjektivním popřením nepřipraví) má právo být sám sebou, využívat vlastní rozum, nebát se. Nemusí být zbytečně závislý na psychologických hrách a kamuflážích lidí v okolí. Nemusí se nechat využívat, ba dokonce zneužívat. O tom se zde píše a je zde i naznačeno, jak toho dosáhnout. Opět ale platí, co již bylo popsáno v úvodu, jednoduché triky nepomáhají. Maximálně mohou vést k předstíranému sebevědomí. To sklouzává dle situace na jedné straně k agresí vůči sobě a na straně druhé k agresí vůči druhým lidem. Podceňující se člověk vystupuje nejistě, úzkostně a podrážděně a v okolí vyvolává srovnatelné reakce podrážděné přezíravosti. Již legendární Jára Cimrman zjistil, že se takto postiženému nabízejí dvě možnosti. Buď se s daným stavem smířit, nebo nesmířit. Pokud se smíří, pak opět existují dvě varianty. Přijmout je se vším všudy a pohroužen do svého podceňování se nikdy a nikde neprosadit. I tak lze být spokojen. Nebo zatrpknout a dopřát si jen povrchní smíření se situací. Když se s tímto stavem nesmíří, má opět dvě možnosti. Jednat již známým postupem, tedy připomínat pošetilce, který si usmyslel pověsit obraz na skobičku upevněnou do panelové stěny pomocí kladívka. Zbytek života může trávit bušením do panelu a přemýšlením, jakou má smůlu oproti těm, kteří své cihlové nebo panelové byty mají plné obrazů. Časem zatrpkne. I zde je samozřejmě druhá varianta. Vyžaduje změnit chování i postupy užívané k dosažení cílů. Na panel si lze pořídit příklepovou vrtačku. Na prosazení mezi lidmi zvolit přiměřeně sebevědomé, vyrovnané chování. Takové, které si předem rozhodně nepřipouští



možnost prohry. Pravděpodobnost, že lidé sebejistě vystupujícímu člověku vyhoví, je relativně vysoká. Jak k takovému chování dospět?

Uvědomit si, že sám fakt lidské (tedy i mé) existence je vlastně zázrak. Každý z nás bez ohledu na své pohlaví, věk, majetek nebo postavení, je stvrzením tohoto zázraku. Profituje z něj. Když ohromnou hodnotu svého bytí patřičně ocení, nemůže si připadat nijak nedostatečně.

V našem případě by se čtenář měl zamyslet nad kořeny svých pocitů nedostačivosti. Poté je buď s nadhledem přijmout a netrápit se jimi, nebo změnit své chování. Konkrétně tak, aby zakřiknuté a snadno do agrese unikající chování, typické pro vyrovnávání se s pocitem nedostačivosti, bylo posléze vystřídáno klidným jednáním s patřičným nadhledem. Dotyčný se pak bude zákonitě cítit lépe. Druzí lidé se přizpůsobí tomu, jak se bude prezentovat on sám.

Komu je kniha určena

Knihu chci připsat klientkám manželské poradny, s nimiž jsem se setkal a nabyl dojmu, že se nejen zbytečně podceňují, ale navíc ještě polykají oprávněné pocity zlosti. Dalo by se říci, jsou to obdivuhodné ženy. Dosáhly a ještě dosáhnou mnoho. Zvládnou práci i rodinu jak to jen jde. Ve světě, který je vše jiné, jen ne dokonalý, si ovšem usmyslí, že právě ony musí své role zvládat dokonale. Zcela pochopitelné a vlastně i nezbytné odchylky od nereálné všestranné dokonalosti je drtí. Aby toho všeho nebylo málo, ještě si namluví, že mají dejme tomu křivý nos, pár (někde i čtverečních) centimetrů „nad“ či „pod“ míru nebo ne dosti lesklé, husté a dlouhé vlasy. Fakt, že si deklarovaných handicapů sám od sebe nikdo nepovšimne, prostě neberou. Trpí jimi a zbytečně na ně obracejí pozornost. Připomínají člověka, který nechce být druhými lidmi kopán. Proto si sám na sebe připevní několik tabulek s textem: „Plně si uvědomuji riziko kopnutí! Víím, že to okolí bude k podobnému činu svádět. Přesto prosím, raději nekopat!“



®

I ten, jemuž není nic vzdálenějšího než úvaha „koho potkám toho nakopnu“, začne při setkání s podobnými „chodícími tabulkami“ o kopancích přemýšlet. Přejmenším se bude ptát, proč je zrovna toto téma tolik zdůrazňováno.

Je to proto, že „tabulkáři“ nejsou „sami sobě soudcem“, ale rozmrzelým, mstivým prokurátorem, kterého bolí zuby. Ten je rozhodnut delikventovi – tedy sobě samotnému – řádně zatopit. Dámy, o nichž je řeč, dovedly k mistrovství sebestarostnou hru „nikdo mne nejen nemá, ale ani nemůže mít rád, protože jsem:

- tlustá × hubená,
- velká × malá,
- mám nohy tlusté × tenké,
- mám řadra velká × malá,
- černovláska × blondýna zesměšňovaná hloupými vtipy,
- zrzka × mám fádni kaštanové vlasy,
- mám velký zadek × nemám sice velký zadek, ale i tak je to chyba, takový se mužským líbí,
- mám brýle × nemám na značkové brýle,
- chudá × bohatá,
- mladá × stará,
- vzdělaná × nevzdělaná,
- mám povolání takové nebo makové,
- jsem × nejsem inteligentní,
- umím cizí jazyky × neumím jinak než česky,
- jsem × nejsem panna,
- jsem z města × z vesnice,
- bydlím sama × s rodiči,
- jsem stále ještě svobodná × rozvedená, vdova,
- nechci partnerovi dělat služku × chci o partnera pečovat,
- jsem × nejsem Češka,
- jsem × nejsem sirotek,
- jsem žena × nejsem muž,
- jsem muž × nejsem žena“.



Proč je trápí nedokonalost? Ne proto, že by samy, opravdu jen pro sebe a své potěšení chtěly být dokonalé, ale protože si myslí, že musí. Kdosi jim kdysi vnutil názor, že musí být perfektní.

Ony, nesporně kvalitní osobnosti, neumí říci „ne“ na požadavky, které pro ně nejsou přijatelné. Raději strpí ledacos z toho, co nechtějí, než by jasně sdělily, co chtějí. Jednoho dne je i na ně zátěže přespříliš. Potom se rozčílí a spustí „od podlahy“ nebo spíše „od Adama“. Poté se samy před sebou stydí. Pokud s nimi někdo druhý nesouhlasí, mají dojem, že je nemá rád, že mu nejsou sympatické a že je nepochopil. Slzy buď potlačují (to méně často), nebo je nevědomky považují za formu komunikace. Používají je místo hodnotícího soudu nebo jako prostředek nátlaku. Někdy i jako zvolání SOS. Milují (druhé) příliš a sebe příliš málo.

Neprohloupí, pokud si knihu přečtou i muži. Poslední řádek sloupku zdůvodnění „proč mě nikdo nemůže mít rád“ nechť si jen maličko upraví na „jsem muž“. Čtenáři by měli být zejména ti pánové, kteří mají pocit, že jejich partnerka s nimi hodlá ve zlém zatočit nebo již zatočila. Právě zde mohou najít vodítko jak dál. Ne „jak to té potvoře osladit“, ale jak začít znovu.