

Jak wzmocnić pewność siebie

Ilu z nas może powiedzieć: „Znam siebie, lubię i cenię. Wiem, co potrafię, a czego nie. I żadne niepowodzenie ani czyjeś krzywe spojrzenie nie załamie mnie”. Jak zyskać taką pewność siebie?

Często skupiamy się na swoich słabych stronach i nieprzyjemnych emocjach, takich jak lęk, poczucie winy czy krzywdy. Nie doceniamy mocnych stron, nie dostrzegamy przyjemnych stanów, jak radość czy zadowolenie z siebie. Dlaczego?

Paradoksalnie o trudnych emocjach łatwiej się rozmawia. Po pierwsze dlatego, że są intensywnie przeżywane; po drugie – bo są związane z innymi ludźmi, dlatego silniej wybrzmiewają. Natomiast zadowolenie z siebie musimy przedyskutować sami ze sobą, rozpoznać je w sobie.

„Najwspanialsza rzecz na świecie to wiedzieć, jak należeć do siebie” – pisał Monteskiusz. Poczucie zadowolenia z siebie wydaje się czymś subtelniejszym niż radość czy szczęście.

W jakimś sensie chodzi o pewność siebie, ale nie taką, która kojarzy się z buńczucznością, skłonnością do ryzyka czy pychą, lecz polegającą na tym, że mam spójną – co nie znaczy niezmienną – wiedzę na swój temat i mogę jej zaufać. Mam jasność, co lubię, a czego nie. Wiem, z jakimi ludźmi jest mi po drodze, z jakimi niekoniecznie. Z jakich stanów emocjonalnych wyjdę szybko, a jakie przycisną mnie do ziemi. Znam swoje potrzeby i rozumiem siebie.

I z tego płynie radość?

Raczej spokój. Oczywiście okazjonalnie możemy czuć radość, gdy coś nam się uda. Na przykład włożyliście dużo wysiłku w poprawę ocen, wiele razy się potykaliście, wreszcie poprawiliście oceny. Pojawia się uczucie dumy albo satysfakcji, potem znika. Natomiast pewność siebie wynikająca z rozeznania w sobie trwa niezależnie od tego, co nam się przydarza. Oczywiście czasem nastrój nam chwilowo spada i samoocena też, bo coś źle zrobiliśmy, coś się nie udało. Zwykle jednak zadowolenie z siebie jest takim stabilizatorem, dzięki któremu możemy wrócić do równowagi.

Czasem tąpnięcia trwają dłużej. Coś nas przywali i już nie potrafimy dobrze o sobie myśleć.

Osoby, które mają ugruntowaną pewność siebie, sprawniej z takich „dołków” wychodzą. I nie naruszają ich one tak bardzo. Mają świadomość, że przeżywają coś trudnego, na przykład stratę, rozstanie albo chorobę – i dają sobie do tego prawo. Nie kwestionują: „Czy ja powinnam czuć w tej sytuacji smutek, bezradność, wściekłość, zazdrość? I jak długo?”, „Może jestem nadwrażliwa? Wszyscy się już uspokoili, a ja wciąż o tym myślę?”; „A może jestem nieczuła, skoro przeżywam to słabiej niż inni?”. Opierają się na dobrej znajomości siebie: „Już kiedyś przeżywałam taką sytuację. Wiem, jak wtedy reaguję, czego mi trzeba” albo: „Dzisiaj przeżywam to inaczej niż kiedyś, bo jestem już inną osobą, bardziej zrównoważoną, dojrzałą”. Nowa sytuacja staje się dla nich źródłem informacji, także o sobie.

Jak zadowolenie z siebie ma się do poczucia własnej wartości?

To drugi, obok pewności siebie, klucz do samozadowolenia. Problem w tym, że stał się trochę wytrychem, i często służy do otwierania niewłaściwych drzwi. Wszyscy odmieniają poczucie

własnej wartości przez przypadki, ale nie bardzo wiadomo, czym ono tak naprawdę jest. Powiedzmy, że ktoś zwleka ze zrobieniem prawa jazdy. Wie, że go potrzebuje, rodzic „suszy” mu głowę, by je zrobił, a on wciąż to odkłada.

Pytanie, dlaczego?

Może nie ma ochoty, a może po prostu boi się, bo już kilka razy oblał egzamin. Obwinia się za to, czyni sobie wyrzuty, w końcu dochodzi do wniosku: „Jestem beznadziejny, nawet prawa jazdy nie mogę zrobić”.

Ale to niewiele ma wspólnego z niskim poczuciem własnej wartości...

Niewiele, może chodzić raczej o system egzaminacyjny i lęk przed kolejną porażką. A potem się okazuje, że nie w tym rzecz. Poczucie własnej wartości bowiem to pewność, co potrafisz, czego nie, jakie masz zasoby i atuty, a zarazem zgoda na to, czego mi brak.

Wydaje się, że często blisko nam do zadowolenia z siebie, ale go sobie odmawiamy. Sami siebie sabotujemy. Dlaczego?

Z jednej strony wynika to z wychowania, z drugiej zaś – z kultury. W naszym kręgu kulturowym łatwiej jest narzekać, utyskiwać i wyliczać porażki, niż okazywać zadowolenie z siebie i swego życia. Budzimy wtedy podejrzania. Co innego, gdy ktoś inny mówi: „Jesteś super! Zrobiłeś to! Jestem z Ciebie dumny!”. Sobie nie dajemy prawa, by dobrze się ocenić. Od razu rodzą się wątpliwości: „Skąd to wiem? Może to nic trudnego? Ktoś inny by to zrobił lepiej, szybciej?”. Od dziecka jesteśmy uczeni, że to inni są od oceniania nas – naszych kompetencji, umiejętności i tego, ile jesteśmy warci.

Mówienie o sobie dobrze odbierane jest jak przechwálki...

A otoczenie stara się jak najszybciej je uciąć, by dziecku „w głowie się nie przewróciło”. Te wszystkie rodzicielskie komentarze: „Wygrałeś mecz, ale z matematyki jesteś słaby”, „Co tak przed lustrem wystajesz? Lepiej sprzątnij bałagan w pokoju!”, „Nie wychylaj się. Sami Cię znajdują”.

Jak wzmacniać poczucie własnej wartości?

1. Myśl i mów o sobie dobrze, ale właściwie dobieraj słowa. ...
2. Zidentyfikuj to, w czym jesteś dobry/dobra. ...
3. Naucz się przyjmować komplementy. ...
4. Przestań się krytykować. ...
5. Przypominaj sobie, ile jesteś naprawdę wart/warta.