

Pewność siebie

ROZMAWIA Anna Maruszczko



„Mówiąc: »Nie uda mi się« albo: »Inni są mądrzejsi«, odbieramy sobie moc”, mówi coach **Magdalena Malicka**, pierwszy gość Akademii „Urody Życia”, nowego cyklu artykułów i warsztatów dla kobiet.



Czy pewność siebie to rzadka cecha?

Może dwa razy w życiu usłyszałam deklarację, że ktoś nie ma z tym problemu. 80 proc. populacji ma zaniżone poczucie własnej wartości. Gdy dopytuję, co ludzie rozumieją przez pojęcie pewności siebie, mówią zwykle, że brakuje im pewności siebie, bo ich nie pochwalono, bo ich skrytykowano, bo ktoś jest w czymś wyraźnie lepszy. Jakby istniał czynnik zewnętrzny, jakaś magiczna siła, która sprawi, że będą pewni siebie.

Tak jakby pewność siebie była nadawana?

Tak, ale też trudno się nie zgodzić, że gdy ktoś nas pochwali, to my tej pewności siebie nabieramy. Jeżeli przebywamy w towarzystwie osoby słabszej od siebie – niezbyt elokwentnej, nie tak dowcipnej, słabiej władającej językiem obcym etc., to także pewniej się czujemy na jej tle. Powiedziałabym jednak, że to jest zewnętrzna pewność siebie. Bardziej pożądana jest ta wewnętrzna. Tylko ona daje wolność emocjonalną i jesteśmy

pewni siebie niezależnie od tego, co ktoś o nas powie lub pomyśli. Emocjonalna wolność od naszych wyobrażeń i czynników zewnętrznych – to jest wartość.

A fasadowa pewność siebie, zbudowana na atrybutach typu donośny głos, swoboda w ruchach, efektowna powierzchowność. Ile ona jest warta?

Dużo. Ta wyéwiczona postawa, która wpływa z naszego ciała, a którą nazywam „postawą króla Juliana z Madagaskaru”: „Uwaga, patrzcie, idzie wasz król!” – wbrew pozorom buduje wewnętrzną pewność siebie, bo fizjologia naszego ciała, w tym tak zwana postawa siły, wpływa na naszą psychikę. Ale bardziej fasadowa, tym samym nietrwała, jest pewność siebie związana z wizytówką, czyli ze stanowiskiem, drogim zegarkiem, dużym samochodem: „Jestem bogaty, mam władzę”, notabene w nie mniejszym stopniu dotyczy to kobiet. Gdy ludzie to tracą, świat im się wali. Inni budują swoją pozycję aktywnie, udzielając się na Facebooku czy Instagramie, „bo to buduje markę”. Buduje wizerunek, ale czy markę? Moim zdaniem siłę marki osobistej buduje poczucie własnej wartości.

Zatrzymajmy się przy mediach społecznościowych. Czy to nie jest inwestycja w coś w istocie niewiele znaczącego? Tracimy na to mnóstwo czasu, a przecież to iluzja, a nie prawda o nas, i wcale nie musi przekładać się na sukces.

Chyba że sukces rozumiemy jako rozpoznawalność, popularność. Nawet sławę

i pieniądze można w ten sposób uzyskać. Tylko pytanie, co się stanie, gdy zabiorą nam wizytówkę, splajtujemy albo popadniemy w niełaskę społeczną, spadnie liczba lajków? Prawdopodobnie pewność siebie też zniknie. Całymi latami szukałam odpowiedzi na pytanie, co jest dla mnie sukcesem. I znalazłam – to moja wolność, spójność, świadomość własnych wartości i życie w zgodzie z nimi.

A więc tutaj potrzebny jest solidny wgląd w siebie?

Samoświadomość. To jest jeden z trzech głównych filarów pewności siebie. Potem samoakceptacja i samodyscyplina.

I słyszę, że to się rozciąga w czasie. Samoświadomości nie zdobywa się jak wiedzy encyklopedycznej.

Nawet jeżeli się tę pewność siebie wzmocni, odbuduje, zbuduje od zera, to też nie jest dane raz na zawsze. Poczucie własnej wartości to sposób, w jaki zwykle myślimy o sobie. Z tego sposobu myślenia o sobie wynika wiara w swoje możliwości, z tego wynika pewność siebie, a pewność siebie to jest przekonanie, że w jakiegokolwiek znaleźlibyśmy się sytuacji, to będziemy próbowali dać sobie radę.

Pisziesz na swojej stronie, że brak pewności siebie nie jest przeznaczeniem.

Nie musimy być ofiarami naszej biografii. W przypadku wielu ludzi to poczucie własnej wartości nie zostało zbudowane albo wręcz zostało odebrane już w dzieciństwie. Nie zapomnę, jak moja babcia, gdy się jej wypłakiwałam, że jestem gruba, brzydka i nikt mnie nie kocha, choć ja kocham Grześka z 8c, mówiła mi: „Kochanie, każda potwora znajdzie swego amatora”. Nie, że jestem księżniczką, tylko świat się nie poznał. Więc uwierzyłam, że jestem potworem. A gdy przyjeżdżał książę na białym koniu, to potworowi ucinął łeb. To trwało latami. Miałam przyjaciółkę, wspaniałą dziewczynę, wierzyła w romantyczną miłość. Jej pierwszy chłopak w noc, kiedy miało dojść do zbliżenia, powiedział, że ona nie ma temperamentu. Przez kolejnych 10 lat ta dziewczyna musiała sobie udowadniać w ramionach różnych kochanków, że ten temperament ma.

Jeżeli jesteśmy w tych 80 procentach i odkrywamy, że mamy nawykowe negatywne myślenie na swój temat,

to teoretycznie można to jakoś przerwać. Tylko że jeśli to było utrwalane przez lata, to musi być piekielnie trudne.

Jeżeli pewność siebie nie została w człowieku zbudowana, ale w życiu dorosłym podejmuje on świadomą decyzję, by zająć się tym aspektem swojego życia, to będzie to filar jego szczęścia.

Od czego zacząć?

Od decyzji, że chcę to zmienić.

Bo mnie to wykańcza, widzę, ile tracę?

Warto sobie to wszystko wypisać na kartce, by zobaczyć, ile straciłam, co mi przeleciało koło nosa, co mogę zyskać czy odzyskać. I trzeba mieć świadomość, że gratyfikacja nie nastąpi z dnia na dzień. My szybko tracimy motywację. Nawyk to druga natura człowieka. Mózg jest leniwy, stara się iść na skróty i wydatkować jak najmniej energii. Odpala mi te stare nawyki w każdej sytuacji, w której może. Tymczasem wszystko, co nowe, wymaga nowej energii.

A ile energii straciłam?! Bo przecież brak pewności siebie wiąże się ze stresem, z nerwami.

I z rezygnacją, wycofaniem się, zostawieniem pola, niepodjęciem próby poproszenia o podwyżkę, zaczeplenia faceta, który mi się podoba, umówienia się z nim. Gdy uświadomimy sobie, co straciliśmy, łatwiej podjąć decyzję: „Stop, już tak nie chcę. Zasługuję na coś lepszego”. Następny krok to uświadomienie sobie, jakie mamy mocne, ale i słabe strony. Żeby te mocne świadomie wykorzystać i na nich budować poczucie własnej wartości, a nad słabymi być może poprawić albo przynajmniej pamiętać o nich

i nie łądować się w sytuacje, do których nie mamy kompetencji czy predyspozycji.

To nie jest grzech – nie umieć czy nie wiedzieć wszystkiego.

Otóż to. Kolejna rzecz – powinniśmy sprawdzić, co jest dla nas w życiu ważne. Czy aby nie żyjemy w konflikcie wartości. Wartości są jak azymut, więc warto zweryfikować, czy idziemy przez życie zgodnie z tym azymutem, czy raczej robimy sobie krzywdę, czy mamy w życiu flow, zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu prywatnym.

Rzadko dokonujemy takiej analizy. Wydaje nam się, że powinniśmy to wszystko wiedzieć i już, naturalnie. A poza tym wielu z nas ma wdrukowane przekonanie, że w życiu nie może być łatwo. Przecież praca, którą się lubi, to idealizm etc.

To są właśnie przekonania wynikające z braku poczucia własnej wartości. Najczęściej używane przez nas myśli i słowa wywołują w nas emocje, które mają wpływ na nasz światopogląd, sposób postrzegania i rozumienia świata. W języku coachingowym mówimy, że przeramowujemy się przekonania, buduje się inne. To wymaga pracy. I samodyscypliny. Musimy zmienić semantykę naszych dialogów wewnętrznych. Gdy mówimy: „Nie uda mi się” czy „Inni są mądrzejsi”, to wywołuje w nas emocje o niskich częstotliwościach – smutek, rezygnację. Odbieramy sobie moc. Może lepiej poudawać króla Juliana (śmiech).

Niektórzy mówią, żeby nie przesadzać z wiarą w moc afirmatywnego myślenia.

Najlepiej z niczym nie przesadzać. Najlepszy jest złoty środek. Powtarzanie ►



Magdalena Malicka

trenerka rozwoju osobistego, master coach supervisor, wykłada w Akademii Leona Koźmińskiego. Studiowała na Uniwersytecie Jagiellońskim, Sorbonie, Politechnice Warszawskiej i Wyższej Szkole Handlowej w Paryżu. W 2009 roku została umieszczona na 11. miejscu listy 50 najbardziej wpływowych kobiet w Polsce wg magazynu „Home & Market”. Będzie prowadziła warsztaty „Teraz Ja” w ramach naszego nowego projektu dla kobiet: Akademii „Urody Życia”.

sobie: „Jestem świetna” nie wystarczy, ale też nastawia nasz podświadomy umysł na to, żeby nas wspierał, podsuwał wzorce zachowania i myślenia zgodne z tym, w co wierzymy. Jeżeli wierzymy, że nam się nie uda, to sami sobie podrzucamy kłody pod nogi.

Zbudowanie pewności siebie to ciężka praca?

Budowanie wewnętrznej pewności siebie to jest praca, wymaga konsekwentnego i czasem bezwzględniego działania, żeby mieć rezultaty. Same afirmacje typu: „Jestem szczupła” nie sprawia, że nagle schudniemy i pojawi się nam kaloryfer na brzuchu. To się samo nie stanie. Tak samo jest z naszymi przekonaniami i poczuciem własnej wartości.

Jeżeli mamy do czynienia z leniem bez poczucia pewności siebie, to na nas nie robi wrażenia. Jednak gdy widzimy osobę, która jest pracowita, utalentowana, inteligentna, tylko brakuje jej pewności siebie, to naprawdę żal.

Bo paraliżuje ją ten gremlin, wewnętrzny krytyk. Jak się włączy, zagłusza wszystko. Poczucie własnej wartości to jest fundament szczęśliwego życia. To jest podstawa. Zaryzykowałabym nawet stwierdzenie, że jest to pewna postawa życiowa. Trzeba uczciwie odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chcę to zmienić?

Każdy by chciał.

Niekoniecznie. Wiele osób czerpie korzyści ze swoich słabości czy defektów. Na przykład niektórzy są leniwi albo nieśmiały, ale nic z tym nie robią. Pytam: „Co z tego masz?”. Chcę ich sprowokować do tego, żeby odważnie i uczciwie poszukiwali i nazwali wtórną korzyść, jaką z tego mają. Oni albo ich otoczenie.

Jakie korzyści płyną z nieśmiałości?

Nieśmiałość pozwala nam przebywać w sferze komfortu, unikać zmian. I jeśli człowiek nieśmiały zrozumie, co z tego ma, i jeśli mu to odpowiada, to może tak przeżyć swoje życie.

Może też zacząć to zmieniać, fundując sobie ciekawą przygodę autopoznawczą.

Ludzie wtedy rozkwitają jak kwiaty. Zdobывают odwagę do powiedzenia sobie: „Taka jestem i się tego nie wstydę”. Nie na zasadzie: „Panie Boże, taką mnie stworzyłeś, taką mnie masz”, tylko już bez

Narzędziownia Akademii „Urody Życia”

PEWNOŚĆ SIEBIE – wiara we własne możliwości, umiejętność działania pomimo lęku.

POCZUCIE WŁASNEJ

WARTOŚCI – sposób, w jaki o sobie myślimy, samoocena, postawa życiowa gwarantująca emocjonalną wolność.

TRZY FILARY POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI:

- **samoświadomość** – wiedza, czego chcemy i czego nie chcemy w życiu oraz jacy w tym życiu chcemy być;
- **samoakceptacja** – umiejętność doceniania tego, kim jesteśmy, co mamy; wynika z niej szacunek i zaufanie do siebie;
- **samodyscyplina w działaniu i w myśleniu** – zmiana złych nawyków i ograniczających przekonań, odpowiedzialność za swoje myśli i stany emocjonalne, tworzenie „lepszyc narracji”.

kompleksów. Bierzymy sprawy w swoje ręce, nie liczymy na cud. I nie odkładamy życia na później.

Samoakceptacja ma ograniczenia. Słyszmy: „Pokochaj siebie”. „Ale jak? Z tym garbatym nosem czy z tymi gabarytami!?” Zmieniamy, co się da: zniechęcony garbaty nos u chirurga plastycznego czy zniechęcone kilogramy na siłowni – resztę najlepiej zaakceptować.

Pewność siebie może w nas wzmacniać nie tylko to, co w nas dobre, ale też to, co złe. Człowiek złośliwy, pogardzający innymi może powiedzieć: „Taki jestem. Mam kąśliwą naturę i kąsam”.

Jest różnica między dojrzałym, etycznym samorozwojem a arogancją i bezczelnością. Pewność siebie niejedno ma imię. W Wielkiej Brytanii są prowadzone badania na temat tego, że wzmacnianie poczucia pewności siebie u pracowników wcale nie jest korzystne

dla pracodawców, ponieważ pracownicy zaczynają być buńczuczni, roszczeniowi etc. Ludzie niepewni siebie nierzadko są lepszymi pracownikami, bo są skłonni bardziej nad sobą pracować, bo mają kompleksy, są perfekcjonistami.

Podobno u kobiet jedną z cech pewności siebie jest ciepły sposób bycia. Wcale nie patrzeć na ludzi z góry.

Ta ciepła kobieta wie, jakie są jej wartości i mocne strony. Nie ma kompleksów. Nie musi udowadniać, że jest od kogoś lepsza, więc ma w sobie otwartość na innych. Nic nią nie zachwieje, nawet jeśli się czymś przejmie. Gdy natomiast widzimy osobę z zadartym nosem, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że jest bardzo zakompleksiona.

Już wkrótce zainicjujemy Akademię „Urody Życia”. Zaczynamy od twoich autorskich warsztatów na temat pewności siebie: „Teraz Ja”. Kogo zapraszasz?

Wszystkie dziewczyny, które chcą wzmocnić to zdrowe, wewnętrzne poczucie własnej wartości. Będziemy pracować na trzech filarach: samoświadomości, samoakceptacji i samodyscypliny. Dowiedzie się, jak wziąć odpowiedzialność za swoje życie i nadać mu kierunek. Sprawdzimy, czy macie wyznaczone cele w trzech obszarach: w życiu zawodowym, rodzinnym, osobistym, jakie są wasze wartości. Dowiedzie się, jak rozpoznawać konflikt wartości i sobie z nim radzić. Skonfrontujecie swój wewnętrzny obraz z tym, jak was widzi otoczenie.

Dowiedzie się, jak działa mózg, że mamy system gorący i system chłodzący. I często poddajemy się systemowi gorącemu – mówimy o fatum, pechu, rządzeniu losu, byciu ofiarą swojej biografii. Wtedy trzeba włączyć racjonalny system chłodzący, nauczyć się go używać. To jest jedyny sposób, żeby zapanować nad emocjami. Będziemy pracować z ograniczającymi nas przekonaniami: „Nic mi się nie udaje” albo „Inni mają lepiej”. Dowiedzie się też, jak działa pętla nawyku, jak zmieniać nawyki, bo tak do końca nie można się ich pozbyć...

Czyli braku poczucia własnej wartości też nie można się pozbyć?

Nie. Można go zastąpić innym, mocniejszym. Pokażę, jak to zrobić.

ROZMAWIAŁA *Anna Maruszczko*