

Teorie sebevědomí a sebedůvěry

Autor: OKi98

Datum: 09. 05. 2006 17:06

URL: <http://www.qark.net/clanek/teorie-sebevedomi-a-sebeduvery>



V předchozím článku o [přehnané fixaci](#) jsem zdůraznil, že je většinou zapříčiněna špatným sebevědomím a nízkou sebedůvěrou. Článek jsem se rozhodl rozdělit do dvou částí - v první se budu snažit nastínit, jak sebevědomí a sebedůvěra ovlivňuje všechny aspekty života a ve druhé (kterou zatím připravuji), jak si sebevědomí a sebedůvěru zlepšit.

Rady, které budu uvádět, nemají účinek pouze na zvýšení úspěšnosti ve svádění, ale také na mnoho dalších oblastí v životě.

Pro začátek budu definovat důležité pojmy, protože jejich správné pochopení je důležité pro porozumění celému článku.

Sebevědomí - schopnost objektivního a kritického zhodnocení sebe sama. Jedná se o přijetí svých dobrých a špatných stránek.

„Ostatní si o nás myslí to, co si my sami o sobě skutečně myslíme.“

Zde mám na mysli skutečný sebe obraz, nikoliv ten, jací bychom chtěli být nebo jak se snažíme působit na ostatní. Někdo o sobě rozhláší jak je krásný, ale ve skutečnosti má velké komplexy. Tím vzniká rozpor a člověk pak nepůsobí konzistentním způsobem.

Sebedůvěra - sebehodnocení, je to, na co si věříme, že máme.

„To, na co si věříme, je také to, co se stane.“

Někdo si myslí, že nesbalí dámu, co si v oranžovém pracovním úboru odpykává alternativní trest za kapesní krádeže. Podle toho se pak začne chovat a nakonec se to i stane - dáma mu dá košem.

Komfortní zóna - oblast našeho života, v níž se pohybujeme a máme pocit, že nad její rámec nedosáhneme. Bohužel naše schopnosti leží daleko za touto zónou. Lidé mají strach, nebo jsou prostě jenom líní se za hranice komfortní zóny vzdálit. Bohužel tato zóna působí jako vězení, které člověka limituje v jeho rozvoji.

„Lidé žijí v komfortní zóně, která je ale k životu velice nekomfortním místem.“

„To, co se v přírodě nehýbe, je mrtvé.“

neboli základní věta NLP:

„Pokud děláme stejné věci stále stejným způsobem, dostaneme výsledek, který vždy dostáváme.“

Typický příklad poskytuje sport, ale komfortní zónu si můžete představit úplně všude. Představte si třeba posilování - celé je založeno na překračování komfortní zóny. Budete zvedat určitou váhu. Ze začátku s ní budete mít problémy - to je logické protože třeba nejste trénovaní. Pokud však budete tuto váhu zvedat stále, nikdy se vám nestane, že by vám přišla jako lehká váha. Vždy ji zvednete jen taktak. Takto můžete cvičit třeba celý život a tato váha vám bude stále připadat jako těžká, kterou téměř neuzvednete (ale vždy se vám to podaří). Pokud byste však váhu pravidelně zvyšovali, za rok uzvednete třeba dvojnásobek váhy a původní vám bude připadat lehoulinká.

Externí faktory sebedůvěry - faktory, které nemáme pod naší přímou kontrolou. Jedná se například o to, když se na vás podívá nádherná dáma. Sebedůvěra se tím zvýší, s tím se také úměrně zvýší sebevědomí. Získáte pocit, že jste atraktivní a začnete se tak i chovat. Stejně to funguje když vám někdo polichotí (oblečení, vzhled, délka penisu :-). Problémem je to, že tyto faktory jsou jednak prchavé a hlavně nejsou pod vaší kontrolou. Pokud tedy zmizí, sníží se tím sebedůvěra - ba co víc, pokud je faktor opačného rázu (žádná kráska se na vás nepodívá, někdo vás urazí) dojde k extrémnímu snížení sebevědomí.

Interní faktory sebedůvěry - faktory, které jsou uvnitř vás samotných, tudíž je také máte pod svou bezprostřední kontrolou. Jedná se o mnoho věcí, které budou popsány ve druhé části článku v souvislosti se zvyšováním sebedůvěry. Na rozdíl od okamžitého zvýšení sebevědomí pomocí externích faktorů, je interní zvýšení náročné na čas a sebekázeň. Interní faktory jsou naproti tomu mnohem výhodnější, protože vám je jednodušší nikdo vzít (někdo vás urazí - vy se tomu zasmějete, protože víte jak na tom skutečně jste) a dále k sobě přitahují i externí faktory jako magnet.

Příklad ze života

Jak asi všichni ví, mají dámy rády sebevědomé muže s vysokou sebedůvěrou. To není nic nového, ale ukažme si, jak nízká sebedůvěra umí rozbít konkrétní vztah.

Fáze 1 - namlouvání aneb externí zvýšení sebedůvěry

Máme klučinu, říkejme mu Pepa a holčinu Milenu. Pepovi se Milena už dlouho líbí. Vzhledem k tomu, že Pepa nemá páru o dámách ani o přehnané fixaci, dlouho se odhodlává, než udělá první krok. Již dopředu je do Mileny zamilovaný a má ji zidealizovanou.

Jednoho krásného dne se tedy odhodlá a jde do toho - osloví Milenu a pozve ji na kávu. Mileně se Pepa líbí a souhlasí. Pepa je z toho unešen a jeho sebedůvěra dosáhne obrovských rozměrů. Díky tomu se také tak chová, což Mileně imponuje a tak spolu začnou chodit.

Zde je moc hezky vidět, proč nezkušení kluci často mluví o úspěchu ve svádění jako o tom, že se jim poštěstilo. Je to proto, že naprosto náhodou se chovali jako svůdci a dámu svedli. Bohužel, díky

své nezkušenosti neví, co udělali správně a co špatně, svůj úspěch nemohou zopakovat, a proto jej svádí na dílo šťastné náhody.

Fáze 2 - počátek vztahu aneb ještě se trochu držím

Vzhledem k tomu, že Pepa Mileně přiřkl nadpřirozené vlastnosti, začne mít obavu, že kdyby ho Milena opustila, nikdy by si takovou nenašel (a co víc - pokud před Milenou předcházelo mnoho nezdarů s opačným pohlavím, myslel by si, že nesbalí už nikdy nikoho). To je počátek pádu do hlubin.

Milena vycítí jeho úbytek sebedůvěry, přestane být úplně spokojená. Čím více se poznávají, tím naráží na určité sporné návyky, kvůli kterým se občas pohádají. Pepa si prozatím drží určitou úroveň integrity, takže je schopen nacházet kompromisy.

Možná jsem dostatečně nezdůraznil, že si většina klučinů neuvědomuje, že tak, jak se může určitá dáma rozejít s klučinou, může se stejně rozejít i klučina s ní. Zde narážím na zažité pravidlo, že dáma se v počátcích může chovat, jak chce, muž ji musí dobývat, demonstrovat své nejlepší stránky, platit za ni, lichotit jí, kupovat kytky apod. Proč? Dáma se musí úplně stejně kvalifikovat jako hodna zájmu. Takže pánové nechovejte se jako zoufalci a pokud se dáma nesnaží, pošlete ji tam, odkud přišla.

Fáze 3 - rozvinutí vztahu aneb a jedeme z kopce

Pepa začne přehnaně analyzovat důvody hádek. Nedokáže pochopit, že to je naprosto normální, když se dva lidé sžívají, že se občas pohádají, místo toho dostane neopodstatněný strach, že by jej mohla Milena opustit.

Při hádkách začne Mileně plně ustupovat, čímž se mu snižuje sebedůvěra, protože své potřeby upozaďuje a dává přednost Mileniným. Milena toto samozřejmě zaznamenává a je zase o něco méně spokojená. Pepu začíná považovat za blbouna, který si nechá všechno líbit.

Pepa dostane obrovský strach, aby si Milena někoho nenašla, což vede k občasným výbuchům žárlivosti. Tím, že má pocit, že je Franta odvedle lepší, si dále snižuje sebedůvěru a začne si budovat nesprávný obraz sama sebe (jsem škaredý, chudý).

Pod neustálým stresem se rozhodne k zásadnímu kroku - až Milena bude na záchodě „projede“ jí její mobil. Jakmile to učiní, zjistí, že tam nic inkriminujícího nemá, takže je chvíli uklidněn, vzroste mu sebedůvěra, ale špatné sebevědomí zůstává.

Za pár dní nad nevěrou Mileny znovu přemýšlí a uvědomí si, že si vlastně Milena mohla inkriminující zprávy a registr hovorů promazat a Frantovo číslo mít uložené pod jiným jménem - třeba Hanka - nikdy se přece nezmiňovala, že by nějakou Hanku znala.

Nikdy nepochopím to, že pokud někdo na svou polovičku patologicky žárlí a špehuje ji, dává si velice záležet na technikách, jak to udělá. Většinu svého volného času tráví buďto tím, že si

představuje, jak ho jeho dáma někde podvádí, nebo vymýšlí záludné otázky a techniky, díky nimž by se mohl dozvědět pravdu.

Nepochopím, proč se na chvíli nezamyslí nad žárlivím samotným. Možná by kromě jiného zjistil, že ono je to trochu jinak a že na tuto a jiné podobné otázky neexistuje oboustranná možnost vyvrácení - neboli neexistuje žádná možnost jak potvrdit, že vás drahá polovička nepodvádí, pouze existuje možnost zjistit, že vás podvádí.

Je to jako s člověkem co si namlouvá, že má rakovinu. Neexistuje žádný test, který by mu vyvrátil, že rakovinu nemá, pouze test, který mu potvrdí, že rakovinu má.

Zkuste to se mnou:

Prolezení mobilu - pokud mně zahýbá, inkriminující důkazy vymaže a já nic nenaleznu. Pokud mně nezahýbá, žádné inkriminující důkazy taky nenaleznu. Všechno se dá vysvětlit mnoha způsoby - třeba zpráva „Včera to bylo nádherný“ Mohla jí to poslat/přeposlat kamarádka (holky se rády chlubí), mohlo jít o omyl, skutečně se může jednat o nevěru.

Žárlivá scéna - dáma mně zahýbá - odpoví „Ty mi nevěříš?“. Dáma mně nezahýbá - odpoví „Ty mi nevěříš?“ A zase jsem tam, kde jsem byl.

Jak už jsem několikrát zmínil „Nevěru nikdy nemůžeš 100% prokázat, když toho druhého nenačapáš v posteli s někým jiným, a i to se pak dá nějak vysvětlit“.

To, jestli vám je nebo není vaše dáma nevěrná, není vaše věc. Je to věc její a jejího svědomí, ne vaše, takže se jí do toho laskavě neserte.

Fáze 4 - krize aneb Pepa dozrál

Pepova sebedůvěra je znovu otřesena a začne Milenu více sledovat - sleduje, zdali se náhodou nepodívala na jiného klučinu, nebo se mu zdá, že když se baví s Frantou, tak s ním flirtuje. Kvůli těmto věcem samozřejmě vždy udělá scénu. Milenu to pomalu přestává bavit a řekne Pepovi, že by se měl jít léčit. On si uvědomí, že scény dělá moc okatě a začne si hledat jiné záminky pro hádky.

Milena toho už má dost, a protože ani ona sama na tom se sebedůvěrou není nejlépe, rozhodne se, že si najde někoho jiného. Pepu už totiž nevidí jako muže, na kterého může být hrdá, nýbrž jako zoufalce, co pro ni udělá, co jí na očích uvidí.

Vzhledem k tomu, že najít si nového partnera není až tak, jednoduché musí Milena vyzkoušet více mužů, než najde novou lásku svého života. Pokud je slušná, používá s nimi alespoň kondom.

Fáze 5 - konec aneb Pepa má krásné parohy, ale není žádnéj dvanáctérák

Milena si zapíchá s Frantou, Romanem, Láďou a Tondou a ani jeden se nejeví jako vhodný nástupce Pepy, ale nakonec se objeví Tomáš a ten je ten nový pravý. Pepa během toho zaznamenává změnu v chování Mileny, už to není, jak to bývalo. Milena je odtažitá, moc se s ním nebaví, nevidají se moc často, když se pohádají, tak se spolu klidně týden nebaví a sex měli

naposledy před měsícem a to jí Pepa musel téměř znásilnit.

Najednou si Pepa uvědomuje, že mu teče do bot a začne měnit všechno, kvůli čemu se s Milenou hádali. Začne si po sobě uklízet. Mileně kupuje dárky, pořád jí říká, jak moc ji miluje a i když teď má téměř jistotu, že ho Milena podvádí, odpouští jí to.

Účinek na Milenu to má samozřejmě naprosto opačný a ztrácí k němu i ty poslední zbytky respektu, co k němu chovala. Už ho nevidí jako sexuálně přitažlivého jedince, ale jako odporného chudáka.

Tím, jak Pepa potlačuje své ego se v něm hromadí napětí, které logicky musí ven, takže se zase pohádají. Toho Milena využívá se slovy „Vidíš, už zase je to to stejný, ty žárlivej magore.“

Měsíční testovací období s Tomášem končí, Tomáš se osvědčuje, Milena dává Pepovi kopačky a odchází...

Tento scénář ukazuje jak sebevědomí a sebedůvěra zasahují do všech oblastí života. Abych to zrekapituloval:

Pepa získal pocit, že pro Milenu není atraktivní a že existují jiní, lepší muži a že ho Milena může podvádět. Tím, že dělal žárlivé scény, pročítal si její mobil, sám sebe utvrzoval v tom jak je méněcenný a neatraktivní. Podle toho se také začal chovat a to čeho se obával, se nakonec stalo skutečností.

Tak je to se vším, pokud si například o sobě myslíme, že u dané dámy nemáme šanci, tak se také podle toho začneme chovat a naše myšlenka se stane skutečností.

Jak na sebevědomí?

Jediná metoda, jak skutečně zjistit jak na tom jste, je udělat si pár hodin na sebe čas a zhodnotit se. Důležité je, aby člověk k sobě byl naprosto upřímný. Je totiž známo, že když si člověk dělá nějaký test, odpovídá tak, jak chce, aby sám před sebou vypadal.

Zde žádný test neděláte ani to není soutěž v popularitě. Děláte to pouze pro sebe! Díky tomu se dozvíte, kde jsou zdroje vašich špatných pocitů. Zjistíte, že něco děláte správně, něco špatně, kde máte slabiny a kde zase přednosti.

Na konci takové analýzy se budete cítit velice dobře a uvolněně, protože jste v sobě našli obrovskou odvahu prolomit bariéru mezi tím, co jste si doposud o sobě namlouvali a tím jací ve skutečnosti jste. Tím se sladí vaše integrita a budete v rovnováze.

Příklad aplikovaný na Frantu:

Řekněme, že se Franta nachází na konci 3. fáze a rozhodne se udělat si sebeanalýzu. Jako cíl si zvolí zjistit, proč se necítí dobře.

„Proč se necítím dobře?“

— Mám pocit, že kdyby se se mnou Milena rozešla, už nikdy si nenajdu žádnou holku, jako je ona.

„Proč bych si žádnou takovou holku neměl nikdy najít?“

— Protože jsem měl kupu nezdarů a teď se mně s Milenou poštětilo.

„Proč jsem měl kupu nezdarů?“

— Protože mám problém s komunikací s holkama.

...musíte pokračovat pořád hlouběji, až se dostanete od obecných závěrů: „Mám pocit, že si nikdy nenajdu žádnou holku, jako je Milena.“, až ke konkrétním. Poskytnu zde zkratku, protože taková sebeanalýza skutečně zabere mnoho hodin, protože spíše než nalezení důvodů je problémem neupřímnost člověka sama k sobě.

„Proč neumím komunikovat s holkama?“

— Mám před nimi ostych a myslím si, že je mnoho lepších kluků než jsem já.

„V čem jsou tito kluci lepší?“

— Vypadají lépe, mají většího ptáka a umí se s holkama bavit. (teď už to k něčemu vede)

„V čem vypadají lépe?“

— Lépe se oblékají, mají lepší postavu a v obličeji také vypadají lépe.

„Proč se umějí lépe s holkama bavit?“

— Jsou zábavnější, já mám vždycky pocit, že to, co řeknu, bude trapné a holka se se mnou začne nudit.

Závěr 1 - vypadají lépe:

S obličejem toho moc nenadělám, ale začnu cvičit a koupím si něco na sebe.

add cvičení - seženu si o tom nějakou knihu, najdu si posilovnu a za týden začnu cvičit.

add oblečení - nemám dobrý vkus, ale řeknu své kamarádce/sestře/Mileně/komukoliv, kdo má dobrý vkus, aby se mnou šel nakupovat a za to ho potom pozvu na věču.

Závěr 2 - mají většího ptáka:

Můj pták už delší nebude, takže si seženu knihu o sexuálních technikách a uspokojím Milenu jinak (mimoходом posléze Pepa zjistí, že na délce ptáka opravdu nezáleží :-)

Závěr 3 - umí se s holkama bavit:

Přestanu se stydět něco říkat s tím, že by to mohlo být trapné, protože stydět se za to je mnohem trapnější. Mimochodem moje oblíbená historka je o tom, jak jsem dostal na Vánoce počítač a jak teď prozkoumávám počítačový program Windows. Je tak trapná, že se tomu každý směje a o tom to je - komunikace musí být zábava, ne křeč.

Žádný učený z nebe nespádl, takže se budu snažit navazovat kontakt s co nejvíce lidmi, co to jde (v obchodě/v tramvaji/v klubech/kdekoliv).

Došli jste k určitým závěrům, které máte pod svou kontrolou a díky kterým si vylepšíte jednak svůj život a vyřešíte svůj problém a hlavně zjistíte skutečný důvod, proč ten problém nastal.

A teď zpátky k Pepovi, pokud by za ním někdo na konci 3. fáze došel a řekl mu „Začni cvičit, dobře se oblékej, kup si knihu o sexuálních technikách a snaž se komunikovat s co nejvíce lidmi.“, nikdy by to Pepa neudělal. Proč? Protože na to nepřišel sám a díky své nízké sebedůvěře a špatnému sebevědomí odpovědnost za své pocity dává někomu jinému - Mileně.