

Co utváří



Jak silná je naše sebejistota a na čem ji vlastně stavíme? Pochybujeme o sobě více, než bychom si přáli? **Vilém Urban** se zamýšlí, jak se na formování sebedůvěry člověka podílejí jistota, strach a odvaha.

Je sebevědomí něčím, co máme automaticky k dispozici od chvíle, kdy se narodíme, nebo je něčím, co si postupně utváříme a budujeme? Jedno je jisté již od dob, kdy naši předci byli vyhnáni z ráje. Na své pouti životem jsme neustále nuceni „pojít plodů ze stromu poznání dobrého a zlého“. Na míle se nám tak vzdálila vidina bezproblémového života a není cesty zpět. Praměti Evě tedy vděčíme za schopnost uvědomovat si sami sebe, která velmi úzce souvisí s tím, co běžně nazýváme sebevědomím. „Vyhnaním z edenu“ jsme se stali bytostmi obdařenými vědomím,

jehož prostřednictvím si tvoříme myšlenky o tom, co slyšíme, co chutnáme, co vidíme, co hmatáme, na co si vzpomínáme, co plánujeme aj. Tedy o všem, co zažíváme, když po narození vstupujeme do kontaktu s okolním světem.

Mýtus říká, že stav ráje končí v momentu, kdy se jako děti narodíme. Naše potřeby, které byly původně v děloze matky uspokojovány přes pupeční šňůru nepřetržitě a automaticky, po narození již s takovou samozřejmostí naplňovány nejsou. Díky tomu si dříve nebo později začneme uvědomovat sebe jako samostatnou bytost, oddělenou

od okolí. Postupem času stále více zjišťujeme, jak nám svět není ochoten poskytnout vždy a v daný okamžik všechno to, co chceme. A prostřednictvím mnoha situací zažíváme vědomí oddělenosti na JÁ a TO ostatní. Takto získávanými zkušenostmi si postupně každý z nás buduje to, co bývá běžně označováno jako ego.

K čemu je nám ego dobré?

Ego si můžeme představit jako něco, co je elastického původu. Elastické proto, že náš kontakt s každodenní realitou přináší nové a nové informace o našem prožívání, které s přibývajícím věkem narůstají, a my si je ukládáme do této pomyslné „stále se nafukující komnaty“. Pro každého z nás se tak naše ego stalo bezpečným místem, kde věci a zkušenosti mají své místo, řád a my se v něm důvěrně můžeme cítit jako doma. Stavebním materiálem, z kterého je postaveno, jsou naše myšlenky. Díky nim víme, co k čemu vede a čeho se vyvarovat. Je pro nás jakousi bezpečnou „základnou“, z které podnikáme výpravy za poznáním něčeho nového a kde jsou nashromážděny zkušenosti, které jsme zažívali jako oddělené bytosti od okolního světa – zkušenosti týkající se našeho sebevědomí.

Jdi trochu do sebe, ale bacha, ať nezabloudíš

Nyní se pokuste zastavit a vydejte se alespoň na malou chvíli proti „času“ zpět svojí osobní historií. Co nám tam zůstalo z maminky, tatínka, učitelů, babiček, dědečků, našich idolů aj. Jakou to bramboračku vlastně v sobě máme? Podstatné ale je, co z toho všeho slouží našim potřebám, s čím se dokážeme

naše sebevědomí

ztotožnit a co nás naopak omezuje a zavádí do slepých uliček.

Ne všechno, co jsme do sebe přijali, musíme za každou cenu využívat.

Postupně se učíme rozhodovat o tom, co z toho lze a nelze využít a oddělujeme „zrno od plev“.

Jak se v tom ovšem přehledně zorientovat a podle čeho se řídit?

Co je naším navigačním systémem? V mnoha případech ovlivňují naše rozhodování citlivé jazýčky vah, které se kloní buď na stranu jistoty, strachu, nebo odvahy.

Dostatek důvodů = dostatek sil

Všechno, co dnes a denně podnikáme, slouží našemu osobnímu růstu. Vědomí, které jsme získali, je příčinou radosti, ale i bolesti. Kdybychom je neměli, nic bychom necítili. Patrně největší překážkou je nechuť a obava prožívat nepříjemné pocity spojené s fyzickou nebo psychickou bolestí. Samozřejmě to neznamená, že se máme automaticky stát masochisty a vyhledávat a prožívat bolest jen tak pro požitek z bolesti samotné. Některá rozhodnutí, která děláme v zájmu našeho osobního růstu, s sebou nesou tuhle nepříjemnou část, ale pokud máme dostatek důvodů takové rozhodnutí udělat, máme i dostatek sil ustát to nepříjemné, co s sebou takové rozhodnutí nutně nese.

Proto vědomí našich hodnot, jasnost toho, co v životě chceme a chuť pro to něco udělat nám může dát dostatečné množství sil nutných pro to, abychom ustáli důsledky i těch nejtěžších rozhodnutí. K tomu ale potřebujeme určitou míru sebepoznání, které můžeme získat jen prostřednictvím sebereflexe, sebevědomí a pocitu sebedůvěry.

Co je sebereflexe?

Jedná se o schopnost vidět v každém okamžiku co dělám, proč to dělám, k čemu to má vést atd. Dává nám schopnost pohledu na sebe samotného z pozice někoho dalšího, schopnost být pozorovatelem, který dokáže nahlížet sám na sebe z různých úhlů, učí se chápat a rozumět svým pohnutkám, motivům svého jednání atd. Každý z nás touto schopností větší nebo menší měrou disponuje. O její kvalitě a rozsahu rozhoduje cvik a četnost, s jakou ji používáme.

Nepochybuj o sobě, musíš si věřit!

K vytváření a zvyšování sebedůvěry potřebujeme vidět, že ostatní lidé mají důvěru v naše schopnosti a v to, co prožíváme. Pak nám sebedůvěra pomáhá každodenně pracovat na tom, abychom např. pochopili, proč máme některá svá tajemství, trpíme závislostmi, proč viníme ze svých vlastních chyb ostatní, abychom poznali své povahové vlastnosti, nakolik jsme ochotni dělat kompromisy sami se sebou, stanovit si zřetelné hranice aj.

Jejím největším ničitelem je strach. Čím méně si věříme, tím větší má nad námi moc. Jako by se objevoval všude tam, kde není na čem stavět a kde jsme zavaleni příliš velkými pochybnostmi o sobě samých. Přitom „ideálně“ by nemusel být k obavám důvod, protože vše potřebné k tomu, abychom se v jakékoli nové a neznámé situaci dokázali zorientovat, již máme. Myšlenky, pocity a vůle jsou našimi navigátory a každý z nás jimi po svém disponuje. Míra, s jakou se nám je daří začleňovat do svého života a nepochybovat o jejich



**VILÉM
URBAN**

Promoval
v ateliéru
arteterapie ve
studijním oboru
psychologie.
Věnuje se
lektorské
činnosti,
individuální,
skupinové
a rodinné terapii.
Své zkušenosti
využívá jako
lektor při vedení
seminářů
v oblasti hledání
talentu, odvahy,
snů a rozvoje
leadershipu.
Svoji specializaci
uplatňuje
v NAVIGU –
www.navigocz.eu.

správnosti, má nemalý vliv na to, abychom ve výsledku mohli zažívat pocity klidu a vnitřní jistoty. Pokud takovou jistotu v sobě nemáme vybudovanou, snažíme se ji hledat ve věcech a lidech kolem sebe. Tady ovšem začíná nikdy nekončící začarovaný kruh závislosti na čemkoli. Místo abychom se vydali cestou odvahy v naplňování našich snů, trčíme v zácpě téžavých myšlenek a pochyb o sobě samých a osobní propady jsou o to větší, čím více nám naše okolí není ochotné naplňovat naše potřeby. Přitom odvaha není absence strachu nebo bolesti, ba naopak. Ovšem získaná víra v naše schopnosti a jedinečnost nám dává potřebnou naději k překonání jakýchkoli nových výzev a překážek. Zdravý úsudek pro nás může mít v takové chvíli nevyčíslitelnou hodnotu. Je něčím, co se nedá koupit, ani někým druhým vsugerovat (byť dnešní trh je nám každým okamžikem připraven vnútit návody na vše). Jeho hodnota plyne pouze z času a chuti, kterou jsme ochotni průběžně věnovat sebepoznání a pěstování schopnosti sebereflexe (viz výše). Její výsledek má totiž podstatný vliv na to, jaký druh výzvy můžeme přijmout, abychom něco nového poznali, něčemu se naučili a novou zkušeností si posílili své sebevědomí. Důsledky opaku si každý z nás dokáže představit sám. ▀

DALŠÍ INFORMACE:

- ▀ Petr Parma: Umění koučovat, Alfa Publishing
- ▀ M. Scott Peck: Nevyšlapanou cestou, Odeon
- ▀ Carolina Myssová: Anatomie ducha, DharmaGaia
- ▀ Filmová pohádka „O statečném kováři“
- ▀ www.navigocz.eu