

Jak zbudować pewność siebie?

Praktyczne wskazówki
i ćwiczenia od specjalistów



SPIS TREŚCI

Pewność siebie	5
Jak wzmocnić pewność siebie?	7
Kłopoty z samooceną	17
Z pewną nieśmiałością	24
Wszystko za wolność?	28
Odwaga to znaczy być sobą	36

PEWNOŚĆ SIEBIE

prof. Wiesław Łukaszewski

Przekonanie, że wszystko jest w moich rękach, ma pewną szczególną właściwość – uczy nie przeceniać sukcesów, ale uczy też odporności na porażki.

Los sprawił, że mogłem poznać wielu ludzi wybitnych – uczonych, artystów, sportowców, ludzi biznesu. O wielu wybitnych ludziach czytałem. I w rozmowach z nimi, i w lekturze pojawiał się natrętnie jeden motyw: ludzie ci powtarzali jak mantrę, że od zawsze wiedzieli, że potrafią zrobić wszystko, co tylko zechcą. Więcej, jak coś zechcieli zrobić, to zrobili. „Zawsze wiedziałem, że będę pisał książki” – mówi wybitny pisarz. I pisze do dziś od wczesnej młodości. „Już w szkole podstawowej byłem pewna, że zdobędę medal olimpijski” – mówi znakomita reprezentantka Polski, która ten medal zdobyła w 19. roku życia. „Wiedziałem od dziecka, że wygram Wielkiego Szlema” – napisze jeden z najwybitniejszych tenisistów. „Już jako mały pętaś byłem pewny, że będę bogaty” – mówi człowiek, który wyłącznie swojej przedsiębiorczości zawdzięcza wielką fortunę. Długo można by wymieniać.

Światowej sławy uczonego polski Stanisław Ulam, współtwórca pierwszej bomby atomowej, posiadacz patentu na zapalnik do bomby wodorowej, jako dziesięciolatek założył notatnik podpisany „Stanisław Ulam, astronom, fizyk i matematyk”. I został wielkim matematykiem, fizykiem i astronomem w dorosłym życiu, jedynie rzeczywista kolejność była, jak widać, inna.

Nie wiadomo jednak, co jest przyczyną, a co skutkiem. Czy ta pewność swoich możliwości była przesłanką osiągnięć życiowych, czy też osiągnięcia skłaniały do reinterpretacji własnej przeszłości, co nie jest przecież takie rzadkie. Rozstrzygnąć tego nie można, ale wcale niemało wskazuje, że to pierwsze. Skąd to się jednak bierze? Jedni powiedzieliby chętnie, że to palec boży. Inni, którzy mają raczej sceptyczny stosunek do bożych palców (sam się do nich zaliczam), wskazywaliby pewnie na szczególne doświadczenia. Dość wcześnie ukształtowana wiara w siebie samych, pewność własnej wartości – wszystko to sprzyja poszukiwaniu wyzwań, trudnych zadań, czy to intelektualnych, czy artystycznych, czy wreszcie sportowych.

Przekonanie, że wszystko jest w moich rękach, ma bowiem pewną szczególną właściwość – uczy nie przeceniać sukcesów, ale uczy też odporności na porażki. Uczy myśleć, że jeśli nie teraz, to później, ale i tak zrobię to, co chcę. Słowem, porażka nie paraliżuje, ale raczej mobilizuje. Sukces nie skłania do osiadania na laurach, ale raczej do postawienia następnego kroku.

Ważne jest zapewne, aby takie przekonanie powstało wcześnie, w dzieciństwie, a to wiąże się z treningiem samodzielności i z pewnym rodzajem dystansu wobec świata. To zaś w dużym stopniu zależy od tego, jak ludzie dorośli reagują na samodzielność i poszukiwanie niezależności u dzieci. Czy je wzmacniają, czy może gaszą... Czy zachęcają, czy może przestrzegają...

Obserwacje codzienne pokazują, że samodzielność i niezależność dzieci często wcale nie cieszy rodziców i opiekunów. Co rusz słyszymy: „nie dotykaj tego, bo się pobrudzisz”, „nie wchodź tam, bo sobie jeszcze coś złego zrobisz”. Na co dzień więcej widać treningu uległości niż treningu samodzielności. Być może dlatego spotyka się tak wielu ludzi, którzy „chcieliby, a boją się”. Ludzi dotkniętych nerwicą niepowodzenia. Takich, którzy wierzą, że „im nie może się udać” (już samo odwoływanie się do formuły „udania się” pokazuje, jak mało jest tu wiary w siebie, a jak dużo wiary w los, w szczęście czy pech).

Pozostaje jednak pytanie: jak wielu spośród tych, co tak pewni są siebie, niczym szczególnym się nie wyróżnia? Może nie chcą? A może chcieliby, tylko im się nie chce?