

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 58: Jak wzmocnić pewność siebie

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy na temat pewności siebie. Mam nadzieję, że ten odcinek będzie okazją do tego, żebyście z jednej strony mogli zastanowić się nad tym, w których obszarach przydałoby się Wam nieco więcej pewności siebie, a także podróci Wam kilka pomysłów do tego, jak tę pewność siebie wzmocnić. Ponadto trochę nawiązań i oczywiście ciekawostka. Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, jak więcej O mnie dowiecie się na stronie Brejwo.pl, a to jest 58 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać. Stosunkowo często jest tak, że osoby, które przychodzą do mojego gabinetu, mówią właśnie o tym, że chciałby popracować nad swoją pewnością siebie. I to jest rzecz jasna zrozumiałe. Tyle tylko, że tutaj często pojawia się taki początkowy problem, bo pewność siebie to jest bardzo duże pojęcie i praca nad pewnością siebie jako całość w gruncie rzeczy jest bardzo, bardzo trudna. Dlatego trzeba byłoby to trochę doprecyzować. Ale żebyśmy mogli sobie łatwiej z tym doprecyzowaniem poradzić, to oczywiście przypomnijmy sobie, co to jest pewność siebie jako taka. I sugerowałbym traktować to jako takie poczucie, że potrafimy być skuteczni w określonej sytuacji i mamy poczucie kompetencji, która pozwala nam osiągnąć zamierzony rezultat. W odcinku 41 powiedziałem wam o tym, czym różni się pewność siebie od samooceny, więc jeżeli ten temat was interesuje, to oczywiście zachęcam, żeby tam zerknąć. Ale tak jak widzicie, pewność siebie to jest poczucie, że jesteśmy w stanie, że mamy kompetencję do osiągnięcia zamierzonego rezultatu. I tu już pojawia się pierwsza, istotna rzecz, mianowicie większość z nas tak naprawdę w większości sytuacji bo w bardzo wielu sytuacjach jest całkowicie pewna siebie. To znaczy mamy poczucie, że jesteśmy w stanie poradzić sobie w określonej sytuacji z określonym wyzwaniem, typu czy jestem w stanie zrobić herbatę. Pewnie jestem, więc w tym obszarze możemy czuć się dość pewnie siebie. Chyba, że już chodzi o jakiś konkretny, bardziej wymyślny sposób porzenia herbaty, to może się okazać, że tutaj nasza pewność siebie co do tego, czy potrafimy sobie poradzić, będzie dużo, dużo niższa. I pierwsza, istotna rzecz to to, że my zwykle czujemy się pewnie siebie, tylko te sytuacje, w której tej pewności siebie nam brakuje, no najczęściej zwracają naszą uwagę. I żebyśmy mogli łatwiej na tą pewnością siebie popracować, to dobrze byłoby zastanowić się właśnie w których obszarach właściwie tej pewności siebie nam brakuje. Więc jeśli mógłbym wam zaproponować małe zadanie, to pomyślcie o takich rzeczach, o takich działaniach, które są dla was bardzo istotne i spróbujcie określić swój poziom pewności siebie.

To znaczy to na ile macie poczucie, że jesteście w stanie sobie poradzić w określonej sytuacji, na przykład na skali od 0 do 10. No i zobaczcie, tutaj na przykład mogą być sytuacje chociażby zawodowe. Na ile macie wrażenie, że jesteście w stanie poradzić sobie w jakiejś sytuacji, powiedzmy, że zajmujecie się sprzedażą, na ile jesteście w stanie poradzić sobie z dobrym przedstawieniem jakiegoś produktu od 0 do 10. Być może jest to 8, bo czujecie, że dobrze sobie z tym radzicie, macie niezbędne kompetencje zarówno pod względem komunikowania się, ale także wiedzę merytoryczną. W jakich innych obszarach? Na przykład jak sobie radzicie w relacjach społecznych, w nawiązywaniu chociażby relacji z nowymi ludźmi. Tutaj możecie mieć poczucie, że ta wasza pewność siebie jest na duże niższym poziom. Więc spróbujcie sobie wypisać kilka takich obszarów, nawet tak treningowo, powiedzmy, 5-10 takich sytuacji. Postarajcie się z jednej strony znaleźć takich kilka, w których macie wrażenie, że ta wasza pewność siebie jest całkiem wysoka, że czujecie, że okej, w tym obszarze jesteście kompetentni. Na pewno coś jest, więc warto poszukać. To czasem mogą być teoretycznie drobiazgi, które być może nawet nie będą wydawało wam się bardzo ważne, ale dla pracy nad pewnością siebie to może być bardzo ważne. Więc jeżeli czujecie się pewnie siebie w opowiadaniu o jakichś wydarzeniach podczas wojny, która miała miejsce gdzieś w średniowieczu, świetnie to jest obszar, w którym czujecie się pewnie. Ale oczywiście znajdziecie też takie, w których macie wrażenie, że tej pewności siebie troszeczkę wam brakuje. No i spróbujcie ocenić to właśnie na tej skali od 0 do 10. Tutaj oczywiście mam świadomość tego, że bardzo wiele osób jako główny obszar do pracy nad pewnością w sobie powie o relacjach społecznych. Dlatego pomyślałem, że wartościowe będzie, żeby poświęcić cały odcinek, i to będzie kolejny odcinek naszego podcastu, tematowi nieśmiałości oraz rękowi społecznym, bo więc dzisiaj nie będziemy tak bardzo na tym konkretnym obszarze się skupiać, ale następnym razem będzie o tym cały odcinek. A teraz tylko pozwólcie,

że opowiem wam z tego obszaru ciekawostkę.

Ciekawostka.

Badanie opublikowane w 2002 roku wykazało, że u 49% osób, które mają wysoki poziom śmiałości można zdiagnozować także rękę społeczną.

Wow, ale ciekawostka.

Jeżeli pozwolicie sobie na to, żeby faktycznie zrobić taki zbiór rzeczy, w których czujecie się pewnie siebie lub nie, to na pewno zauważycie, że pewność siebie to jest bardzo subiektywne odczucie.

I to oczywiście ma ogromne znaczenie, z czego większość z was pewno się mieć świadoma, bo to nawet często w rozmowach różnych ludzi słychać, że gdybym miał więcej pewności siebie, to postarałbym się na przykład o ten awans, albo no ja tu się staram, niby jestem kompetentny, mam duże wykształcenie i nic, a tutaj ktoś idzie przebojowo, jest pewny siebie i robi karierę, pomimo że ma dużo niższe kompetencje.

Warto mieć na uwadze, że ta nasza pewność siebie to jest to, jak my oceniamy nasz poziom kompetencji i on niekoniecznie, ta nasza pewność siebie niekoniecznie musi być zgodna z tym, jaka faktycznie jest nasza umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach i dość istotnym elementem pracy nad pewnością siebie jest próba zweryfikowania tego, jak się mają nasze myśli do faktów.

O większej ilości szczegółów porozmawiamy w rozdziale drugim, teraz jeszcze myślę, że warto byłoby, żebyście zastanowili się w ogóle, czy na pewno zależy Wam na tym, żeby mieć taką skrajną pewność siebie. Jak w ogóle byście rozumieli takie pojęcie, że ktoś jest skrajnie pewny siebie?

Bo wiele osób ma poczucie, że skrajna pewność siebie to by oznaczało, że mam poczucie, że jestem w stanie poradzić sobie ze wszystkim. Tylko, że to oczywiście nie byłoby wcale takie dobre,

bo bardzo łatwo byłoby wtedy  
narażać się na dużo różnych pomyłek,  
dużo niepotrzebnych błędów,  
więc z jednej strony  
bardzo niskiej poziom pewności siebie,  
taki, który powodowałyby,  
że zupełnie też nie docenialibyśmy  
swoich kompetencji, może być głopotliwy,  
ale zbyt wysoka pewność siebie  
w niektórych sytuacjach również  
mogłaby dawać niepożądane rezultaty.  
Wyobraźmy sobie na przykład,  
że ktoś jest kierowcą i czuje się zbyt pewnie na drodze.  
To może bardzo łatwo doprowadzić do przeszacowania  
swoich umiejętności i np. do jakiegoś wypadku.  
Dlatego wydaje się, że to, co jest kluczowe,  
to to, żeby nasz poziom pewności siebie  
był adekwatny do faktycznych kompetencji.  
Ale o tym więcej rozdziale drugim.  
OK, załóżmy, że stworzyliście tę listę  
i znaleźliście jakiś obszar, w którym brakuje wam pewności siebie.  
Np. jest to obszar zawodowy  
i brakuje wam pewności siebie,  
co charakteryzuje się tym, że nie staracie się  
o wystarczająco wysokie stanowisko,  
więc załóżmy, że ten wasz poziom pewności siebie  
w tym obszarze wypowiedziania się  
nawet w kompetentny sposób na tematy  
związane z waszą branżą wynosi 3 na 10.  
Świetnie, to już jest jakiś punkt odniesienia.  
I żeby sobie to tak troszeczkę jeszcze skalibrować,  
dobrze byłoby się zastanowić, przemyślcie do siebie,  
jak np. zachowywałaby się osoba,  
o której poziom pewność siebie w tym obszarze wynosi 7 na 10.  
Albo pomyślcie o sobie.  
Wyobraźcie sobie, że zdarza się cud,  
że wasze problemy z pewnością siebie zostają rozwiązane  
i o to od jutra wasz poziom pewności siebie to jest właśnie te 7.  
Oczywiście, jeżeli zaczynacie od trójki,  
to może lepiej byłoby na początku pomyśleć  
może nawet o trochę niższym poziomie, na przykład 5 na 10.  
Co taka osoba robiłaby inaczej?  
Bo to, co prawdopodobnie tutaj sobie wykombinowaliście,  
a na pewno coś wymyśliście,

to może być świetna baza do zrobienia eksperymentu.  
Znaczący zaplanowania takiego działania  
właśnie trochę powyżej pewności z siebie.  
Czyli np. dotychczas staraliście się wyłącznie  
o podstawowe stanowiska w swoim zawodzie.  
Więc teraz w ramach eksperymentu,  
w ramach testowania właśnie tej waszej pewności siebie  
i trochę weryfikowania, czy ona jest zgodna z kompetencjami,  
może warto byłoby na przykład spróbować  
zaaplikować na stanowisko o jeden poziom wyższy,  
żeby zobaczyć, co się wydarzy,  
jak to zostanie odebrane, jak wy będziecie się w tej sytuacji czuli.  
Czyli chodzi o to, żeby narazić się troszeczkę na dyskomfort,  
działania nieco powyżej tego, na ile czujecie się kompetentni,  
ale nie jakoś tak skrajnie, tylko troszeczkę powyżej.  
Oczywiście możecie tutaj zastanowić się na tym,  
co zrobicie w momencie, kiedy uznacie,  
że to nie wyjdzie, kiedy pojawią się jakieś trudności,  
to jak możecie wybrnąć.  
Na przykład takiego aplikowania to pewnie nie będzie wielkiego wyzwania,  
bo po prostu najwyżej nie dostaniecie trochę wyższego stanowiska.  
I tutaj warto, żebyście pamiętali o dwóch ważnych rzeczach.  
To znaczy, po pierwsze, to, że zaplanujecie sobie taki eksperyment,  
w którym wyjdziecie troszeczkę poza to,  
na ile czujecie się komfortowo,  
niemal na pewno będzie powodował poczucie niepokoju, lęku,  
ale to jest zrozumiałe i to nie oznacza,  
że ten pomysł musi być zły,  
tylko po prostu jest to dla was coś nowego.  
Jeżeli się okaże, że te działania przynosi efekt,  
że działając w taki sposób czujecie,  
że faktycznie jednak sobie potraficie poradzić,  
to w kolejnych sytuacjach ten poziom obaw będzie już dużo mniejszy.  
Oczywiście może być tak, że się nie uda.  
To znaczy zachowacie się jako osoba,  
która jest nieco bardziej pewna siebie,  
no i się okazuje, że faktycznie nie udało wam się osiągnąć celu.  
Czyli np. dotychczas uważaliście,  
że umiecie tabliczkę mnożenia wyłącznie do 5,  
czyli 5 x 5 to jest maksimum.  
Teraz w ramach sprawdzenia się,  
powiedzieliście, że ok, ja umiem tabliczkę do 10, sprawdźcie mnie.  
No i się okazało, że jednak nie umiecie.  
W takiej sytuacji jest ważne. Nie chodzi o to, żeby zakładać,

to jednak się już do tego zupełnie nie nadaje,  
że to w ogóle był zły pomysł, że nie ma sensu dalej próbować  
pracę nad swoją pewnością siebie.  
Nie, to jest raczej okazja do tego, żeby zebrać bardzo istotne dane.  
Na temat tego, jakie są nasze faktyczne kompetencje.  
Bo problem z pewnością siebie polega często na tym,  
że my bazujemy na naszych przekonaniach na swój temat,  
a w sumie nawet nie tylko na swój temat,  
ale też na temat tego, czego oczekują nas inni.  
I my ich nie weryfikujemy, czyli np.  
co osoby, które uważają, żeby starać się aplikować  
np. takie stanowisko menadżerskie,  
to trzeba być perfekcyjnym w zarządzaniu,  
znać wszystkie możliwe akty prawne itd.  
I to jest ich przekonanie na temat tego,  
jakie inni ludzie mają oczekiwać.  
A jednocześnie mają wrażenie, że oni to tak za bardzo  
nie znają tych aktów prawnych, no bo ok, wiedzą, co tam jest,  
ale nie potrafią mi zastosować słowo w słowo.  
Więc widzicie, że tutaj oczekiwania są bardzo, bardzo wysokie,  
a z kolei nasza ocena kompetencji jest znacznie zaniżana.  
Więc poprzez zbieranie różnych danych,  
nawet jeżeli te dane pokażą się,  
że jednak nie umyjemy jeszcze czegoś wystarczająco,  
to to jest bardzo dobra okazja do tego,  
żeby próbować zweryfikować nasze przekonania  
i trochę je uralnić.  
Trochę je uralnić poprzez zweryfikowanie, co potwierdza te przekonania,  
a co im przeczy.  
I może się okazać, że w efekcie stwierdzimy,  
że oczekiwanie ludzi jest takie,  
że nie trzeba znać całego aktu prawnego na pamięć,  
wystarczy, że jesteśmy w stanie wymienić określone punkty  
pięciu pierwszych artykułów danej ustawy, na przykład.  
I jednocześnie zweryfikujemy,  
że my potrafimy spełnić te oczekiwania na 80%.  
I co nam to pokaże?  
To nam pokaże, że widzimy, w jaki sposób moglibyśmy  
poczuć się bardziej kompetentni w tym obszarze.  
A to jest bardzo ważny punkt pewności siebie,  
bo z jednej strony w niektórych sytuacjach może się okazać,  
że faktycznie nasza pewność siebie jest zbyt niska  
i tak naprawdę potrafimy sobie świetnie  
w różnych sytuacjach poradzić.

No i świetnie, tak?

I wtedy stworzymy sobie nowe przekonanie,  
że ok, jednak w tym obszarze jesteście pewnie siebie.

Czasem jednak może być tak,  
że stwierdzimy, że my jednak nie radzimy sobie do końca,  
nie mamy wystarczającej ilości kompetencji.

Ale poprzez taką obserwację, poprzez zbieranie danych  
łatwiej jest nam określić nad czym powinniśmy popracować,  
co powinniśmy zmienić.

A to już nam daje trochę poczucia kontroli,  
bo to jest rzecz, której też warto mieć świadomość,  
że czasem popracowanie nad pewnością w sobie może chwilę zająć.

Być może ten nasz brak pewności siebie w niektórych sytuacjach  
jest całkowicie uzasadniony

i wtedy warto się zastanowić, czy powinniśmy  
zwiększyć poczucie kompetencji,

żeby sobie z tym lepiej radzić,  
a może my wcale nie powinniśmy nad tym pracować,

bo koszt zdobycia danych kompetencji  
tego, żeby poczuć się pewnie w danym obszarze  
jest tak duży, że niewiele możemy na tym skorzystać,  
a może po prostu nie mamy też pewnych predyspozycji.

Wtedy warto się zastanowić,  
czy nie czując się dobrze w jakimś obszarze,  
nie wiemy, że jak ktoś słabo czuje się w jakichś analizach matematycznych.

Okej, można się pewnie tego nauczyć,  
ale czy taka osoba powinna się tego uczyć,  
czy może lepiej, żeby skupiła się na innych swoich możliwościach,  
choćby umiejętności, nie wiem,  
skutecznego dogadywania się z ludźmi,  
a do tych analiz matematycznych  
znalazła kogoś, kto będzie mógł jej w tym pomóc.

Tak że nie jest powiedziane,  
że musicie czuć się pewnie w każdej dziedzinie,  
to byłoby wręcz niepokojące,  
gdyby się tak się czuli.

To jest całkowicie naturalne.  
Gdybyście pracowali nadpewno się siebie w tych obszarach,  
które faktycznie są dla was ważne.

I w tym weryfikowaniu różnych waszych myśli,  
waszych przekonań na temat swojej kompetencji,  
to jest bardzo częste przekonanie,  
że ludzie czują się niewystarczająco kompetentni do określonych działań,  
czasem może być pomocne zebranie danych też od innych osób,



które w jakiś sposób mogą wam coś podpowiedzieć.  
Czasem to mogą być jakieś w przypadku kompetencji,  
takich zawodowych, jakieś zewnętrzne egzaminy,  
nawet nie po to, żeby dostać jakiś certyfikat,  
tylko po to, żeby móc zobaczyć mniej więcej, w jakim miejscu się jest.  
Bo niestety w przypadku różnych przekonań  
mamy tendencję do tego, żeby filtrować informacje  
trochę w zgodzie z tym przekonaniem.  
To znaczy, jeżeli ktoś czuje się na przykład niezbyt kompetentny  
w określonym obszarze,  
no i ktoś go w tym obcy za to skrytykuje,  
no to wiadomo, my to chętnie przyjmujemy,  
myśląc, oczywiście, wiedziałem, że się do tego nie nadaje.  
I tak może być, nawet jeżeli ktoś powie nam 5 komplementów,  
ale jedną negatywną uwagę, to my zapamiętamy tą negatywną uwagę,  
a te dobre rzeczy może być tak, że ktoś tylko będzie na sfaliu, bez żadnej krytyki,  
no to, jeżeli nie będziemy czuć się tutaj wystarczająco kompetentni,  
istnieje ryzyko, że stwierdzimy,  
że ten ktoś po prostu tak z litości nam mówi.  
Także jesteśmy tak bardzo niekompetentni w danym obszarze,  
że muszą nam z litości nas chwalić.  
No i to już jest oczywiście pewne wyzwanie,  
które jednak nie ukrywam, często wymaga dość długiej pracy,  
ale na pewno pracy wartej wykonania,  
więc zwracajcie na to uwagę,  
także jeżeli macie ludzi, którzy wydają się wam wiarygodni w ocenach,  
to, to starajcie się zebrać trochę informacji od nich.  
Oczywiście tutaj też jest pewne ryzyko,  
bo bardzo często poczucie kompetencji niskiej  
wynika właśnie z tego, że ludzie w naszym otoczeniu,  
czy to rodzina, czy to jacyś znajomi,  
cały czas w jakiś sposób umniejszali nasze kompetencje,  
mówiący, że się do niczego nie nadajemy,  
że nie potrafimy, nigdy sobie nie poradzimy w określonej sytuacji.  
No i stąd efekt, który bardzo często się zdarza,  
że są osoby, które mają tak naprawdę spore doświadczenie,  
które mają bardzo dobre wykształcenie,  
a mimo to nie starają się o stanowiska godne siebie,  
ponieważ tak bardzo wierzą, że one sobie nie poradzą,  
że jeszcze 30 lat doświadczenia i może wtedy o tym pomyślą.  
Można to to zweryfikować,  
choć oczywiście może to wymagać czasu  
i nie zawsze będziemy skłonni do tego,  
żeby uwierzyć w pojawiające się dowody.



Podsumowanie.

Pewność siebie to poczucie, że jesteśmy kompetentni do tego, żeby poradzić sobie w określonej sytuacji.

I z jednej strony, żeby tę pewność siebie budować pośród różnych technik,

dobrze jest zacząć od tego, żeby zweryfikować swoje przekonanie.

To znaczy na ile my czujemy się pewnie siebie

w określonym, ważnym dla nas obszarze,

co nam brakuje do tego, żeby ocenić się

jak osoba bardziej pewna siebie.

Warto tutaj zbierać różne dane,

które pozwolą nam zderzyć trochę rzeczywistość

z tymi naszymi subiektywnym myśleniem,

które mogą czasem powodować,

że będziemy zaniżać poziom naszej samej oceny.

I co równie ważne, warto jest pozwolić sobie na to,

żeby zaprojektować małe eksperymenty.

To znaczy zachować się w sposób troszeczkę powyżej tego,

jak sobie myślimy, jak myślimy o swojej kompetencjach

i sprawdzić, co się stanie.

Muszę się okazać, że kiedy na przykład

postaramy się o nieco wyższe stanowisko niż zwykle

i kogo to nie zdziwi, bo wszyscy stwierdzą

tak nadaje się do tego.

A jeżeli okaże się, że nie, to też da nam

cenne informacje na temat tego, co powinniśmy zrobić,

żeby te swoje kompetencje poprawić,

żeby tym samym czuć się pewnie

w kolejnej sytuacji, bo to jest ważne,

żeby nasza pewność siebie niekoniecznie

była skrajnie wysoka,

tylko była adekwatna do faktycznej

kompetencji i oczekiwań względem

danej sytuacji.

Myszę, że ten odcinek był dla was wartościowy

i już za 2 tygodnie, czyli 4 kwietnia,

będzie odcinek na temat, który już

zdałem w trakcie tego odcinka,

czyli na temat

nieśmiałości oraz ręki społecznego.

Do usłyszenia.