

TURINYS

ĮVADAS	9
Mano kelionė pasitikėjimo savimi link	12
Kodėl turime pasitikėti savimi?	17
Kodėl pasitikėti savimi nėra lengva?	20
Jūsų kelionės pradžia	24
1 ŽINGSNIS: Valdykite savo mintis	27
2 ŽINGSNIS: Veikite, turėdamas intenciją	59
3 ŽINGSNIS: Liaukitės siekęs būti visų mėgstamas	85
4 ŽINGSNIS: Daugiau nebesilyginkite	117
5 ŽINGSNIS: Džiaukitės savimi ir savo pasiekimais	137
6 ŽINGSNIS: Darykite tai, kas sunku	177
7 ŽINGSNIS: Būkite naudingas kitiems	201
8 ŽINGSNIS: Elkitės taip, kaip elgtųsi geriausias jūsų „aš“	223
EPILOGAS	251
ŽODYNĖLIS	255
PADĖKOS	257
LITERATŪROS ŠALTINIAI	259

I V A D A S

Pasitikėjimas savimi yra visko, ką darome, pamatas. Tai nematoma jėga, nulemianti mūsų sprendimus, veiksmus ir gyvenimo būdą. Ji mums leidžia drąsiai svajoti, rizikuoti ir kurti tokią gyvenimą, kokio trokštame. Bet daugybei mūsų pasitikėjimas savimi atrodo sunkiai pasiekiamas, tarsi jis būtų būdingas tik išskirtiniams žmonėms, žinantiems atsakymus į visus klausimus. Ši knyga jums parodys, kad pasitikėjimas savimi nėra toji savybė, kurios neįmanoma įgyti, – iš tiesų ją galima ugdyti, puoselėti bei auginti.

Pasitikėjimas savimi apibrėžiamas labai įvairiai. Vieni žmonės tvirtina, kad tai neabejojimas savo gebėjimais, vertinimais ir asmeninėmis savybėmis. Kiti mano, kad tai tikėjimas, jog esate pajėgus efektyviai nudirbti darbus ir įveikti sunkumus. Dar kiti teigia, kad tai užtikrintumo ir galėjimo kliautis savimi jausmas.

Mano nuomone, visi minėtieji (ir daugybė kitų) apibrėžimai yra teisingi. Aš taip pat manau, kad **tikrasis pasitikėjimas savimi kyla iš nepalaužiamos savivertės**. Pasitikėjimas savimi – tai savosios prigimtinės vertės suvokimas. Tai savęs ir savo asmenybės pripažinimas bei vertinimas. Tai savikliova, pagarba sau ir visų savo stipriųjų bei silpnųjų pusių priėmimas. Pasitikėjimas savimi – tai nė menkiausios abejonės netemdomas tikėjimas, kad esate vertas visos meilės, sėkmės ir gausos, kurias gali suteikti gyvenimas.

TIE, KURIE PASITIKI SAVIMI,
NESIELGIA DEMONSTRATYVIAI.

Pasitikėjimas savimi dažnai suvokiamas neteisingai. Daug kas mano, kad pasitikėti savimi – tai būti „tuo, kuris šaukia garsiausiai“, ar demonstruoti savo pranašumą. Tačiau tikrasis pasitikėjimas savimi neturi nieko bendra su arogancija, desperatišku dėmesio siekimu ar buvimu aukščiau už kitus. Pasitikėjimas savimi yra būseną, kai **per gyvenimą einama ryžtingai ir užtikrintai**. Tai balsas jumyse, kuris kalba: „Esu vertingas. Esu pilnavertis.“ Tai tvirtas, nesvyruojantis tikėjimas, jog *esate pajėgus susitvarkyti su bet kuo, kas tik pasitaikys jūsų gyvenimo kelyje*.

Jei nutarėte perskaityti šią knygą, tikriausiai esate patyręs pasitikėjimo savimi stoką ir tai, kad ji visaip varžo. Esate jautęs dvejonę, kuri neleidžia prabilti, kai žinote, kad turite kai ką svarbaus pasakyti. Esate jautęs baimę, kuri trukdo pasinaudoti jums tenkančiomis galimybėmis; abejonę, dėl kurios nepasitikite savo gebėjimais, ir jausmą, kad jūs nematomas, kai trokštate būti pastebėtas. Esate jautęs skausmingą apmaudą, kai besilygindamas su kitais save laikote prastesniu; psichinį nuovargį, kai kritikuojate kiekvieną savo priimtą sprendimą; ir neviltį, kai norite daugiau, tačiau jus kausto jūsų kompleksai.

Žema savigarba ne vien tūno pašamonėje – ji persunkia kiekvieną gyvenimo sritį. Ji daro įtaką santykiams su kitais žmonėmis, karjeros sėkmei, ambicijoms ir savivokai. Dėl jos jūs baikščiau gūžiatės, užuot drąsiai žengę į priekį, ir tenkinatės prastesniais variantais, nors esate nusipelnęs kur kas daugiau. Žema savigarba trukdo siekti tikslų ir svajonių, sukurdamą atotrūkį tarp to, kas esate, ir to, kuo galėtumėte būti.

Jūs paėmėte į rankas šią knygą, nes esate pasirengęs panaikinti atotrūkį ir tapti savimi pasitikinčiu, stipriu žmogumi, koks, kaip giliai širdyje žinote, tapti tikrai galite.

PASITIKĖJIMO SAVIMI STOKA – NE ASMENINĖ, O PASAULINĖ PROBLEMA.

Pasitikėjimo savimi stoka dažnai išryškėja anksti. Apie 70 procentų paauglių teigia, kad jaučiasi nepilnaverčiai ar nepasitiki savimi. Paauglystė – kritinis tapatybės formavimosi laikotarpis, tačiau daugybei paauglių iškyla tapatybės problemų, kurios suaugus išlieka ir pasireiškia nerimu, depresija bei praleistomis įvairiomis galimybėmis.

Mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad kai kurios psichikos ligos – pavyzdžiui, depresija, valgymo sutrikimai ir nerimo sutrikimas – susijusios su žema savigarba¹. Šias ligas dar labiau sunkina socialiniai tinklai, itin populiarūs skaitmeninių technologijų apimtame nūdienos pasaulyje. 23 procentai paauglių, dalyvavusių viename tyrime, kurį atliko JAV veikiantis „Pew“ tyrimų centras (*Pew Research Center*), teigė, kad dėl to, ką mato socialiniuose tinkluose, jaučiasi nepatenkinti savo gyvenimu².

Pasitikėjimo savimi stokos pasekmės pasireiškia ir darbovietėse. Tikriausiai visi esame girdėję apie apsimetėlio sindromą, kurio kamuojaami gabūs žmonės nuolat abejoja savo gebėjimais ir baiminasi, kad galbūt nėra verti to, ką pasiekė. Tai plačiai paplitusi problema, dėl kurios nedrįstama kandidatuoti į vadovaujamas pareigas, dalytis savo idėjomis su kitais ir siekti turimų tikslų. Tarptautinės audito, mokesčių ir verslo konsultacijų bendrovės „KPMG“ atliktas tyrimas atskleidė, kad 75 procentai moterų yra išgyvenusios apsimetėlio sindromą³.

Per vieną asmeninės higienos priemonių gamintojo „Dove“ atliktą tyrimą paaiškėjo, kad kompleksai dėl išvaizdos yra priverstę atsisakyti svarbių veiklų net 85 procentus moterų ir 79 procentus mergaičių⁴. Pasitikėjimo savimi stoka ne tik varžo – ji milijonams žmonių neleidžia gyventi geriausiai, kaip tik įmanoma, ir verčia atmesti galimybes bei patirtis, kurios galėtų tapti džiaugsmo ir pilnatvės šaltiniais.

Visa tai, žinoma, nuteikia pesimistiškai, bet aš turiu ir gerų žinių: **pasitikėjimą savimi galima išsiugdyti, o mano misija – padėti žmonėms tai padaryti.** Pasitikėjimas savimi nėra nekintanti savybė – jį *galima* žingsnis po žingsnio formuoti ir auginti. Būtent todėl ir parašiau šią knygą. *Pasitikėjimas savimi: 8 žingsniai, padėsiantys suprasti savo vertę* yra daugiau nei vadovas – tai kvietimas atskleisti visą savo potencialą. Knygos tikslas – paskatinti jus suvokti, kad jau esate pilnavertis ir kad savosios vertės jums nereikia nei užsitarnauti, nei įrodyti.

PASITIKĖJIMAS SAVIMI – NE
PRABANGOS DALYKAS, O RAKTAS
Į KUPINĄ PILNATVĖS, AUTENTIŠKĄ
GYVENIMĄ. BE JO MES ESAME
VARŽOMI SAVO KOMPLEKSŲ.

MANO KELIONĖ PASITIKĖJIMO SAVIMI LINK

Esu kilusi iš Irako, augau Oksforde, Anglijoje, ir vaikystėje bei paauglystėje labai aiškiai suvokiau, kad nepritampu. Anksti pastebėjau, jog skiriuosi nuo aplinkinių: buvau gelsvai rusvos odos, tamsių garbanotų plaukų, mano šeima laikėsi savų kultūrinių tradicijų – nuo tam tikros mitybos iki švenčių

švenčių. Pradinėje mokykloje dėl šių skirtumų tapau atstumtąja – kiti vaikai dažnai su manimi nežaisdavo, neimdavo į komandas; būtent tada aš pradėjau stengtis atsisakyti tikrosios savęs, nes ėmiau gėdytis savo kultūros ir to, kas esu. Situacija dar suprastėjo po tragiškų Rugsėjo 11-osios įvykių, kai pasaulyje paplito klaidingi įsitikinimai apie mano tautybės žmones ir neigiamas požiūris į juos. Tuomet pajutau, kad man niekur nėra vietos – buvau atmetusi savo gimtąją kultūrą ir kartu nepriimama likusios visuomenės.

Nekenčiau ne tik savo kilmės, bet ir išvaizdos. Puikiai prisimeanu, kada pirmą kartą palaikiau save bjauria. Buvau septynerių, stovėjau priešais veidrodį tualete pirmajame aukšte ir spoksėjau į tamsius ratilus po pernelyg didelėmis akimis, užkritisius antakių ir kreivus dantis. Koncentravimasis į šiuos trūkumus augo drauge su manimi, tad nemažą gyvenimo dalį manęs neapleido įsitikinimas, kad aš „šlykšti“ ir „baisi“. Neabejojau, jog būtent dėl prastos išvaizdos netraukiu vaikinių dėmesio, mokykloje nesu „populiari“ ir dažnai susilaukiu pašaipų.

Kai buvau 11-os, mano „geriausia draugė“ man pasakė, kad visi tik ir kalba apie tai, koks smailas mano smakras; taip įsivariau dar vieną kompleksą. Kai buvau 12-os, bendraklasis man rėžė: „Būtum patrauklesnė, jei išsitiesintum dantis ir atsikratytum spuogų.“ O kai buvau 14-os, metais vyresnė mergaitė iš mano mokyklos manojėje socialinio tinklo „Bebo“ paskyroje paliko komentarą, kad aš atrodau taip, lyg nuolat be perstojo kimščiau pyragaičius – *dėl to man išsivystė valgymo sutrikimai*. Šešerius metus nešiojau spalvotus kontaktinius lęšius (kad tamsiai rudos mano akys būtų ryškiai mėlynos), kasdien tiesindavausi plaukus, naudodavau per daug makiažo, o sulaukusi beveik trisdešimties net pasidariau rinoplastiką (nosies operaciją). Bet kad ir kiek tobulinau išvaizdą, manoji neapykanta sau neslopo, nuolatinis dialogas su savuoju vidiniu kritiku netilo.

Kai apie visa tai pagalvoju dabar, man pasidaro liūdna, nes praradau ir veltui iššvaisčiau tiek laiko, energijos ir gyvenimo. Tiek daug ko nedariau vien todėl, kad jaučiausi nepilnavertė. Kompleksai, abejonės ir ribojantys įsitikinimai laikė mane įkalintą nelaimingumo rate. Dabar nesistebiu, kad pirmą kartą išgėrusi alkoholio ir pavartojusi narkotikų, tapau priklausoma nuo šių medžiagų teikiamo iliuzinio pasitikėjimo savimi. Svaigalai man tapo priemone, padedančia pabėgti nuo neapykantos sau, ir leisdavo bent trumpam pasijusti patenkintai savimi ir pritampančiai prie aplinkinių.

Bet, žinoma, svaigalai problemas išspręsdavo tik laikinai. Jie nuslopindavo skausmą, bet neužgydydavo sielos žaizdų. Kai tapau vyresnė, mano gyvenimo realybė ėmė radikaliai nesutapti su viltimis, kurias kadaise puoselėjau. Norėjau būti laiminga, sėkminga, mylima ir kupina vidinės ramybės, bet negalėjau, kol širdyje nešiojau tiek gėdos ir paniekos sau. Lūžio tašką pasiekiau 2018-ųjų gegužę, kai atsidūriau dugne ir suvokiau, kad daugiau nebegaliu taip gyventi. Tuo metu atsitiktinai atradau tinklalaidę apie manifestavimą. Jos dalyviai kalbėjo, kad manifestavimas kyla iš savivertės – kitaip tariant, mes kuriame gyvenimą, atspindintį tai, ko tikime esantys nusipelnę. Pamaniau: *neturiu savivertės, tad nenuostabu, kad mano gyvenime niekas nesikeičia.*

Nuo to prasidėjo mano asmenybės pokyčiai. Ėmiau plačiau domėtis manifestavimu ir žiūrėti į jį ne tik kaip į priemonę siekti tikslų ar pritraukti tai, ko norisi, bet ir kaip į esminį savivokos, nuomonės apie save ir elgesio pokytį. Suvokiau, kad didžiausia kliūtis, trukdanti man gyventi geriausiai, kaip tik įmanoma – ne mano praeitis, kultūra ar išvaizda, o tam tikri įsitikinimai apie savąją vertę.

Nutarusi keistis, pirmiausia priėmiau savo skirtumus, užuot juos atmetusi. Atsisakiau to, kas man padėdavo maskuotis, – lioviausi nešioti spalvotus lėšius ir atsigrėžiau į savo šaknis. Vaikystėje ir paauglystėje slėpdavau tikrąją save siekdama pritapti, o suaugusi turėjau išmokti mylėti abi savo dalis. Aš pradėjau priimti savo kultūrą ir unikalią tapatybę, dėl kurių esu ta, kas esu. Taip pat stengiausi ugdytis sveikesnį santykį su savo kūnu, nes suvokiau, jog kad ir kaip keisčiau savo išvaizdą, mano nuomonė apie save nesikeičia. Kad iš tiesų suprasčiau savąją vertę, man teko dirbti vidinį darbą.

Manifestavimas ir pasitikėjimas savimi yra itin persipynę.

Pati didžiausia dovana, kurią man suteikė manifestavimas – tai, kad jo padedama aš perėmiau gyvenimo vairą į savo rankas ir realizavau savo potencialą. Kuo labiau stengiausi ugdyti pasitikėjimą savimi, tuo geriau man sekėsi manifestuoti tokį gyvenimą, kokio troškau. 2021–2022 m., naudodamasi savo įgyta patirtimi ir žiniomis, parašiau savo debiutines knygas *Manifestavimas: 7 žingsniai į savo svajonių gyvenimą* ir *Manifestavimas: nerkite giliau*, kurias perskaitė daugiau nei milijonas žmonių visame pasaulyje. Jų paskirtis – ne vien išmokyti skaitytojus manifestavimo metodų; jomis aš norėjau parodyti, kaip mąstysenos – o galiausiai ir pasitikėjimo savimi – pakeitimas gali stebuklingai ir neįtikėtinais pakeisti gyvenimą.

Noriu, kad suprastumėte štai ką: pasitikėjimas savimi – ne priedas prie jūsų manifestavimo kelionės, o jos esmė. Kuo labiau pasitikime savimi, tuo labiau tikime savuoju potencialu ir tuo geriau mums sekasi kurti tokį gyvenimą, kokio esame nusipelnę. Tačiau kelionė pasitikėjimo savimi link, aprašyta šioje knygoje, gali būti atskira nuo manifestavimo – kitaip tariant, nesvarbu, ar esate susipažinęs su manifestavimu, ar ne.

ŠI KNYGA YRA VADOVAS,
PADĖSIANTIS JUMS FORMUOTI IR
UGDYTI IŠ JŪSŲ VIDAUS ATEINANTĮ
PASITIKĖJIMĄ SAVIMI KIEKVIENOJE
JŪSŲ GYVENIMO SRITYJE.

Pasitikėjimas savimi pakeitė mano gyvenimą iš esmės. Dėl jo galiu būti savimi, naudotis įvairiomis galimybėmis ir tikėti, kad pajėgiu susitvarkyti su viskuo, kas tik pasitaiko mano kelyje. Tačiau tokia pasitikinti savimi, kokia esu dabar, tapau ne iš karto. Šis tapsmas vyko po truputį, jam vykstant aš turėjau paisyti savęs, rodyti sau geranoriškumą ir elgtis kaip žmogus, kuriuo noriu būti. Be to, mano kelionė pasitikėjimo savimi link dar nesibaigė. Aš kasdien renkuosi jausti savo vertę ir gyventi taip, kaip gyventų autentiškiausias mano „aš“. Suvokiau, kad pasitikėti savimi – tai ne būti tobulam ar niekada nejausti baimės, o tikėti savimi pakankamai stipriai, kad išdrįstum veikti net būdamas netobulas ar ko nors bijodamas. Pasitikėti savimi – tai leisti sau būti pažeidžiamam, daryti klaidas ir visada norėti mokytis.

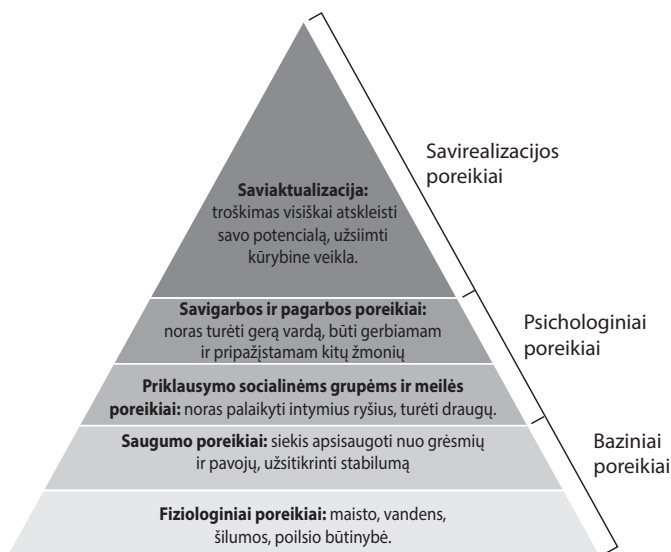
Dalijuosi savo kelione su jumis, nes noriu, kad suvoktumėte, jog pasitikėjimas savimi yra tai, ką kiekvienas galime išsiugdyti, kad ir kokioje situacijoje būtume, kad ir kokie sugniuždyti jaustumės. Jūs tikrai galite iš naujo apibrėžti, kas esate, nutildyti savąjį vidinį kritiką ir būti tokiu žmogumi, kuriuo jums visada buvo skirta būti. Pasitikėti savimi – tai ne pritapti ar būti priimtam kitų, o visiškai priimti save ir gyventi pagal savo prigimtį.

Noriu, kad žinotumėte, jog ne jūs vienas nepasitikite savimi. Mes visi turime savų problemų, kompleksų ir baimių. Tačiau būtent dėl to, kas, jūsų manymu, jus daro nevertingą, esate nuostabiai unikalūs. Knyga jums padės perimti gyvenimo vai-

lą į savo rankas, formuoti iš jūsų vidaus ateinantį pasitikėjimą savimi ir pakeisti savo gyvenimą. Šis kelias ne visada bus lengvas, bet galiu užtikrinti – jį nueiti verta. Ir juo eisite ne vienas – aš jus lydėsiu kiekviename žingsnyje. **Jūs esate pilnavertis toks, koks esate, ir nusipelnėte gyventi gyvenimą, pilną meilės, džiaugsmo ir nepalaužiamo pasitikėjimo savimi.**

KODĖL TURIME PASITIKĖTI SAVIMI?

Psichologijos moksluose pasitikėjimas savimi laikomas būtinu komponentu, be kurio sunku pasiekti gyvenimo pilnatvę. 1954 m. psichologas Abrahamas Maslow sukūrė „Maslow poreikių hierarchiją“, kurioje žmogaus poreikius suskirstė į penkis lygmenis, taip pat ir į žemesnius – bazinius – bei aukštesnius – psichologinius ir savirealizacijos poreikius⁵. Poreikių hierarchija yra tokia:



Pasak šio modelio, patenkinę visus bazinius poreikius – maisto, vandens, šilumos, poilsio, stogo virš galvos ir saugumo – žmonės ima rūpintis psichologiniais poreikiais. Maslow teigė, jog vienas svarbiausių poreikių yra savigarbos – jausmo, kad esame kompetentingi, pajėgūs ir vertingi – poreikis.

Kai aukšta savigarba (ir aukštas iš jos kylantis pasitikėjimas savimi), daug lengviau pasiekti Maslow piramidės viršūnę, kurioje yra **saviaktualizacija**, kitaip dar vadinama savirealizacija. Būdami viršūnėje, mes naudojames savo gabumais, nebėgame nuo sunkumų ir siekiame asmeninio augimo, taip pat imame ieškoti savo gyvenimo tikslo ir rūpintis ne vien savimi. Būtent pasitikėjimas savimi mums leidžia užmegzti glaudų ryšį su aplinka, kurti prasmingus santykius, įgyvendinti tikslus ir išsiaiškinti, kuo turėtume būti. Paprasčiau pasakius, **pasitikėjimas savimi – ne „maloni smulkmena“, o būtina žmogaus gyvenimo dalis**. Mums visiems jo reikia, mes visi jo verti, o svarbiausia – visi galime jį išsiugdyti.

Moksliniai tyrimai atskleidė, kad pasitikėjimas savimi teigiamai veikia beveik kiekvieną gyvenimo sritį. Štai keletas teigiamo jo poveikio pavyzdžių:

1. **Kai pasitikite savimi, geriau sekasi darbe.** Tyrimai rodo, kad pasitikėjimas savimi yra vienas pagrindinių pasitenkinimo darbo vietoje ir finansinės sėkmės veiksnių⁶. Vienas elgesio darbo vietoje tyrimas atskleidė, kad žmonės, turintys aukštesnę savigarbą, mieliau imasi iniciatyvos, geriau derasi ir efektyviau bendradarbiauja⁷. Šio tyrimo metu taip pat paaiškėjo, kad tie, kurie labiau pasitiki savimi, jaučiasi ir labiau patenkinti savo darbu.
2. **Pasitikėjimas savimi gali apsaugoti nuo nerimo, depresijos ir streso.** Mokslininkai trejus metus stebėjo

paauglius, kuriems buvo nustatyta psichikos sutrikimų⁸. Paaikškėjo, kad tie, kurių savigarba buvo aukštesnė, po trejų metų išgyveno mažiau nerimo ir depresijos simptomų bei dėmesio sutelkimo problemų. Dar vienas tyrimas, kuriame dalyvavo jaunimas, patvirtino, kad savigarba daro žmogų atsparesnį stresui⁹.

3. **Pasitikėjimas savimi padeda pritraukti potencialius partnerius.** Jūs tikriausiai jau žinote, kad pasitikėjimas savimi yra patraukliausia potencialaus partnerio savybė; tyrimai šį faktą patvirtino. Mokslininkai nustatė, kad žmonės, manantys, jog pasitiki savimi, dažnai kitų laikomi patrauklesniais. Pasitikėjimas savimi praverčia ir per pasimatymus – savimi pasitikintys žmonės laikomi socialiai ir romantiškai patrauklesniais¹⁰.
4. **Kai pasitikime savimi, socialinėse situacijose jaučiamės kaip žuvis vandenyje.** Iš mokslinių tyrimų duomenų galima suprasti, kad žmonėms, kurių savigarba aukšta, geriau sekasi palaikyti socialinius santykius¹¹. Taip yra todėl, kad pasitikėjimas savimi mums padeda pirmiems užkalbinti naujus žmones ir palaikyti glaudžius ryšius su tais, kuriuos jau pažįstame.
5. **Pasitikint savimi, romantiniai santykiai sėkmingesni.** Tyrimai atskleidė, kad pasitikėjimas savimi padeda kurti sveikesnę santykių dinamiką¹². Taip yra dėl kelių priežasčių: kai pasitikima savimi, lengviau išsakyti savo poreikius ir troškimus, nustatyti ribas bei efektyviai spręsti konfliktus. Pasitikėjimas savimi taip pat padeda išlaikyti saugų prisirišimą, pasitikėjimą antrąja puse bei emocinį tvirtumą; jei viduje jaučiamės tvirtai, esame mažiau linkę siekti, kad mus pripažintų mūsų antroji pusė, *be to*, kuo labiau pasitikime savimi, tuo rečiau savo kompleksus ir nerimą perkeliame į romantinius santykius.

6. Pasitikėjimas savimi mus daro kūrybingesnius.

Kai mus varžo ribojantys įsitikinimai, manome, kad turime ribotas galimybes. O kai pasitikime savimi, būname labiau linkę rizikuoti, ieškoti naujovių ir plačiau mąstyti. Vienas tyrimas atskleidė, kad žmonės, pasitikintys savo kūrybiniais gebėjimais, pateikia daugiau originalių idėjų¹³. Kitų tyrimų duomenys taip pat rodo, kad tuomet, kai pasitikime savimi, rečiau siekiame kitų žmonių pritarimo, o tai mums atveria daugiau autentiškos saviraiškos galimybių¹⁴.

KODĖL PASITIKĖTI SAVIMI NĖRA LENGVA?

Dabar, kai jau žinome, kad pasitikėjimo savimi stoka yra daugybės žmonių problema, ir pasiaiškinome, kam jis mums reikalingas, pakalbėkime apie tai, *kodėl* pasitikėti savimi nėra lengva.

Manau, kad pasitikėjimo savimi stoka taip daug kam būdinga dėl keturių priežasčių, kurios tarpusavyje glaudžiai susijusios. Apie šias priežastis užsiminsime aptardami visus aštuonis knygoje pateiktus žingsnius, bet aš noriu jas trumpai pristatyti jau dabar, nes tai jus paskatins pradėti mąstyti, iš kur kyla jūsų abejojimas savimi.

Mūsų smegenys

Žmogaus protas į negatyvius dalykus koncentruojasi labiau nei į pozityvius – psichologai tai vadina **polinkiu į negatyvumą**. Ši savybė, susiformavusi vykstant evoliucijai, buvo naudinga mūsų protėviams, kurie privalėjo būti nuolat pasirengę grėsmėms, tokioms kaip, pavyzdžiui, grobuonys. Priešistoriniais laikais negatyvios patirtys dažnai reikšdavo tiesioginius pavojus, todėl mūsų smegenys išsivystė taip, kad joms ir skiria didžiausią dėmesį.

Šiandien beveik nesusiduriame su gyvybei pavojingais grobuonimis – mums tenka bendrauti su sunkiai sukalbamu viršininku, susilaukti kandžių komentarų savo adresu ar patirti spaudimą socialiniuose tinkluose. Problema ta, kad smegenys paprastai nemato skirtumo tarp realių grėsmių ir kasdinių stresorių, todėl į kritiką ar neigiamus komentarus dažnai reaguojame pernelyg jautriai, taip, tarsi būtų iškilęs mirtinas pavojus.

Vadinasi, esame labiau linkę įsiminti ir internalizuoti patirtas nesėkmes, o ne džiaugtis savo pasiekimais. Polinkis į neigatyvumą, kuris kadaise padėdavo apsaugoti, šiandien verčia abejoti savimi ir stiprina baimes bei kompleksus. Skyriuje „I ŽINGSNIS: Valdykite savo mintis“ aptarsime, kaip mūsų smegenys veikia mūsų nenaudai ir ką galėtume padaryti, kad tai pakeistume.

Tėvai ir vaikystė

Auklėjimas itin smarkiai lemia mūsų savivoką suaugus. Net jei jūsų vaikystė nebuvo tokia, kokią apibūdintumėte kaip „trauminę“, vis tiek gali būti, kad kai kurios tuo metu išgyventos patirtys pakenkė jūsų pasitikėjimui savimi.

Dr. Gaboras Maté, žinomas dėl savo knygų apie traumas, išplėtė „traumos“ sąvoką: pasak jo, į ją įeina ne tik akivaizdūs trauminiai įvykiai, bet ir iš pažiūros nereikšmingi momentai, turintys įtakos savivertei¹⁵. Žodžiu „trauma“ jis įvardija ne pačius įvykius, o jų poveikį žmogui, kuris tuos įvykius išgyveno. Pavyzdžiui, galbūt jus dažnai bardavo už tai, jog esate „per daug triukšmingas“ ar „netvarkingas“, tad jūs ėmėte manyti, kad tam tikri jūsų asmenybės bruožai yra nepageidautini.

Net gyrimas gali būti kenksmingas. Jei jus nuolat girdavo, kad esate „protingas“ ar „išvaizdus“, galbūt įpratote savo vertę sieti

vien su šiomis savybėmis, o jūsų savivertė tapo trapi, priklausoma nuo išorinio pripažinimo.

Kaltinti savo tėvų ar globėjų nederėtų – jie jus auklėjo, kaip mokėjo, ir tikriausiai taip, kaip patys buvo auklėjami vaikystėje. Tačiau svarbu suprasti, kaip šios ankstyvosios patirtys gali paveikti pasitikėjimą savimi ir suformuoti savivoką, kuri išlieka ir tada, kai užaugame.

Socialinės grupės ir draugystės

Poreikis priklausyti socialinėms grupėms neatskiriamas nuo buvimo žmogumi. Kaip ką tik sužinojome, Maslow poreikių hierarchijoje nurodyta, kad vienas pagrindinių žmogaus psichologinių poreikių yra poreikis jaustis mylimam ir priimamam kitų. Senovėje mes galėdavome išlikti tik priklausydami grupei – „genciai“, todėl mumyse taip giliai įsišaknijęs troškimas pritapti. Nieko nuostabaus, kad socialinės grupės, kurioms priklausome, daro didelę įtaką mūsų pasitikėjimui savimi.

Poreikis priklausyti socialinėms grupėms pasireiškia jau ankstyvoje vaikystėje. Tai supratau pernai per vieną atsitikimą su savo tuomet keturmečiu sūnumi Wolfe'u. Jis buvo ką tik pradėjęs lankyti mokyklą, ir kai atšalo orai, jam prireikė kepurės. Apėjusi nemažai parduotuvių, nupirkau „Žmogaus-Voro“ kepurę, nes Žmogus-Voras tada buvo jo mėgstamiausias animacinių filmukų personažas. Tačiau kaskart, kai pasiūlydavau užsidėti tą kepurę, sūnus atsisakydavo. Galų gale jis paaiškino, kodėl taip elgiasi. Wolfe'as pasakė: „Mamyte, bijau, kad kiti berniukai iš manęs juoksis.“ Man suspaudė širdį. Jis buvo dar toks mažas, bet jau suprato būtinybę pritapti.

Vaikystėje imame suvokti, kuo skiriamės nuo kitų, o mokykla yra itin palanki terpė lyginimuisi. Patyčios, nesėkmės bandant

susirasti draugų ar pritapti prie bendraamžių gali palikti ilgai negyjančių žaizdų. Mums augant, troškimas priklausyti socialinėms grupėms neišnyksta, o baimė būti atstumtiems ar nepriimtiems dažnai neleidžia visiškai pasitikėti savimi. Skyriuje „3 ŽINGSNIS: Liaukitės siekęs būti visų mėgstamas“ mokymės metodų, kurie padeda atitaisyti bent dalį žalos, kurią padaro minėtos patirtys.

Visuomenė ir kultūra

Visuomenė visais laikais diktavo ir iki šios dienos tebediktuoja, kas yra „derama“, pageidautina ir gražu, o jos propaguojami idealai nuolat keičiasi. Augdama praėjusio amžiaus paskutiniajame dešimtmetyje, aš labai žavėjauisi lieknomis, šviesiaplaukėmis, mėlynakėmis moterimis, kurios puikuodavosi žurnaluose ir televizoriaus ekrane. Lygindavau save su jomis ir kaskart, pastebėjusi, kad kuo nors nuo jų skiriuosi, pasijusdavau nepilnavertė. Kiekviena kultūros, su kuria susiduriame, dalis – reklamos, filmai, knygos ar muzika – daro įtaką mūsų suvokimui, kas pageidautina ir kas ne.

Šiandieninėje kultūroje skatinama didesnė įvairovė, tačiau socialiniuose tinkluose mes vis tiek patiriame smarkų spaudimą lygintis su kitais. Į mūsų naujienų srautus be paliovos plaukia specialiai parinkti, įvairiomis redagavimo priemonėmis išdailinti „tobuli“ vaizdai, išryškindami trūkumus, kurių įsivaizduojame turį. Nuolat matydami „idealius“ kitų gyvenimus, galime pasijusti neatitinkantys aukštų standartų, keliamų socialiniuose tinkluose, ir tada sustiprėja mūsų nepilnavertiškumo kompleksas bei sumenksta savivertė. Skyriuje „4 ŽINGSNIS: Daugiau nebesilyginkite“ plačiau pasigilinsime, kaip socialiniai tinklai bei modernioji kultūra veikia pasitikėjimą savimi ir kaip išlikti tvirtiems gyvenant tokia pasaulyje.

JŪSŲ KELIONĖS PRADŽIA

Vis dėlto svarbu ir pasistengti nebūti sau pernelyg griežtam. Žinant, kiek spaudimo patiriame iš savo šeimų, socialinės aplinkos ir visuomenės, propaguojančios nerealistiškus idealus, nenuostabu, kad daugybei mūsų sunku pasitikėti savimi. Tačiau ši būsena nėra nepakeičiama. Net tada, kai atrodo, kad aplinkybės visiškai nepalankios, tikrai įmanoma įveikti sunkumus ir tapti savimi patikinčiu žmogumi, o aš jus pamokysiu, kaip tai padaryti.

DABAR PRASIDEDA JŪSŲ KELIONĖ
PASITIKĖJIMO SAVIMI LINK.

Šios knygos tikslas – padėti jums nugalėti kliūtis, kenkiančias jūsų savivertei ir neleidžiančias gyventi geriausiai, kaip tik įmanoma. Analizuodami aštuonis žingsnius, išsiaiškinsime, kaip ugdyti tikrąjį pasitikėjimą savimi, kylantį iš vidaus. Ne tokį, kai apsimitinėjate, kad nieko nebijote ar neturite absoliučiai jokių problemų, o paremtą savęs priėmimu, psichologiniu atsparumu ir aiškiu savo vertės suvokimu.

Štai mano siūlomi aštuoni žingsniai pasitikėjimui savimi ugdyti:

- 1 ŽINGSNIS: Valdykite savo mintis;
- 2 ŽINGSNIS: Veikite, turėdamas intenciją;
- 3 ŽINGSNIS: Liaukitės siekęs būti visų mėgstamas;
- 4 ŽINGSNIS: Daugiau nebesilyginkite;
- 5 ŽINGSNIS: Džiaukitės savimi ir savo pasiekimais;
- 6 ŽINGSNIS: Darykite tai, kas sunku;
- 7 ŽINGSNIS: Būkite naudingas kitiems;
- 8 ŽINGSNIS: Elkitės taip, kaip elgtųsi geriausias jūsų „aš“.

Kiekviename knygos skyriuje-žingsnyje pateikiau priemonių pasitikėjimo savimi stiprinimui, kuriomis esu ir pati pasinaudojusi, ir pasidalijusi su savo klientais bei seminarų klausytojais. Rekomenduoju skaityti skyrius paciliui, kadangi anksčiau žingsniai yra vėlesnių pagrindas. Tačiau perskaitęs visą knygą vieną kartą, galėsite vėl ją pasiimti, atsiversti kuriuos tik norite skyrius ir naudotis visomis priemonėmis, kurios jums atrodys tinkamos.

Yra keli svarbūs terminai, susiję su sąvoka „pasitikėjimas savimi“; juos paaiškinau žodynėlyje, esančiame 255 psl. Analizuo-
damas žingsnius, dažnai su jais susidursite.

Laukiu nesulaukiu, kada jūs susitiksime su labiausiai savimi pasitikinčiu savuoju „aš“. Tad leiskimės į kelionę jo link...

Pastaba. Ši knyga jums padės ugdyti pasitikėjimą savimi, keisti mąstyseną ir kurti tokią gyvenimą, kokio esate nusipelnę. Tačiau jei turite rimtų psichikos sveikatos problemų, rekomenduoju, kad keliaudamas pasitikėjimo savimi link, kreiptumėtės į specialistus. Galbūt psichoterapija, psichologo konsultacijos ar kitos profesionalios pagalbos formos yra tai, ko reikia, kad užsigydytumėte sielos žaizdas ir augtumėte kaip asmenybė. Atminkite, kad pagalbos ieškojimas – tai stiprybės ženklas, o darbas su specialistais, derinamas su knygoje pateiktomis priemonėmis, gali padėti pasiekti ilgalaikius pokyčius.