

A woman with short dark hair is leaning over a rooftop edge. Her body is covered in intricate red and black body paint designs, including a large skull on her chest and various patterns on her arms and legs. She is looking down with a focused expression. The background shows a city skyline under a blue sky with birds flying. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows.

Odvaha patří k vysoce ceněným vlastnostem. Obvykle si ji spojujeme s mimořádnými činy, ale podle Ivety Clarke je mnohem důležitější mít dost kuráže v běžném, každodenním životě. Dokonce ví, jak takovou odvahu můžeme trénovat.

Největší odvaha? Překonat strach z odmítnutí

Když někdo zachrání dítě z hořícího domu, skočí do vody pro tonoucího, zachrání v nebezpečné vojenské misi celou jednotku – to jsou činy hodné obdivu, respektu a úcty. „Jenže někdy je paradoxně potřeba víc odvahy k tomu, abychom si promluvili s vlastní mámou, vyřešili spor s partnerem, postavili se šéfovi a stáli si za vlastním názorem, i když je to v dané chvíli nepopulární,“ říká koučka Iveta Clarke. „Tuhle obyčejnou každodenní odvalu v sobě všichni máme, stačí ji objevit a trénovat. V současné době je spíš trend trénovat kuráž v uměle navozených situacích, prostřednictvím extrémních sportů a adrenalinových aktivit.“ Problém je v tom, že ne vždycky se tenhle „adrenalinový“ vítězný pocit dá přenést do jiných životních situací. „Můžeme se dál stydět vyslovit svůj názor před ostatními, abychom se neztrapnili. Pořád můžeme mít strach říct „ne“, aby na nás ten druhý neměl vztek, abychom nezklamali jeho očekávání. Můžeme mít obavy svěřit se někomu se svými starostmi, aby si o nás nemyslel, že jsme slabí, neschopní, nekompetentní... Největší odvalu potřebujeme k tomu, abychom překonali vlastní strach, který se projevuje dnes a denně,“ tvrdí Iveta Clarke.

Proč trénovat odvalu?

Každý z nás máme své „slabé místo“, oblast, kterou považujeme za důležitou a v níž se cítíme nedostateční. „Stydíme se za to, že nejsme dost – dost chytří, dost pohotoví, rozhodní, přesvědčiví, dostateční odborníci, dost dobří rodiče... A snažíme se tuhle nedostatečnost před ostatními skrývat, odvést od ní pozornost, maskovat ji. Například agresivitou, ale třeba i tím, že se snažíme zavděčit lidem, na nichž nám záleží. Bojíme se, že by nás jinak mohli odmítnout, že by nás nepřijali do skupiny, kam chceme patřit.

A tak, i když nám ten strach a „maskovací“ strategie v podstatě nevyhovují, cítíme se s nimi bezpečněji. Odvaha překonat právě tyhle typy strachu nás osobnostně posouvá dál. Získáváme díky ní pocit vyššího sebevědomí,“ vysvětluje Iveta Clarke.

Nemůžu je přece zklamat! Ztratili by o mě zájem. Nepochopili by to. Odsoudili by mě. Smáli by se mi. Strach nás nutí vymýšlet nejrůznější důvody, proč něco neudělat – kvůli nim se připravujeme o šanci něco změnit, pročistit vzduch ve vztazích, mít radost sami ze sebe.

Ven z ulity

„Napřed jde o to zjistit, z čeho vlastně máme strach. A pak prostě říct: já to zkusím. Ale vystoupit z modelů chování, které nás svazují, musíme upřímně, otevřeně, bez snahy vyvolat konflikt,“ vysvětluje koučka. Odvaha je přestat přemýšlet, co by se stalo, kdyby, a prostě ten krok udělat. „Odvaha je stát si za názorem a zůstat v klidu, vyslovit ho bez obviňování, bez ukazování prstem na chyby jiných. Je to obyčejné konstatování, my dva jsme jiní a já jsem takový. Není to hodnotící, ale já jsem taková. Nejvíce nás posílí, když důvěřujeme tomu, že s reakcí druhých budeme umět pracovat, ať je jakákoli. Není nutné nepředjímat, jaká by měla být.“

V dlouholetých výzkumech americké socioložky Brené Brown, z nichž Iveta Clarke vychází, se opakovaně

ukazuje, že největší odvaha v mezilidských vztazích souvisí především s překonáním strachu z odmítnutí a s ochotou otevřít se druhým, pustit je k sobě blíž.

„Nebudu-li druhému důvěřovat, budu v interakcích velmi opatrná, budu se podvědomě schovávat za různé obranné strategie a snažit se, aby do mě neviděl. Bud opatrný, druzí tě mohou zranit – to je zásadní zpráva, s níž od dětství vyrůstáme. Zvláště tady, v Česku, jsme v tomto směru velmi ostražití,“ říká Iveta Clarke. „Jenomže když to sami nezkusíme s důvěrou, nemůžeme ji očekávat ani od druhých. Mnohdy ani v dospělosti nechápeme, že jsme i my sami zodpovědní za vytváření důvěry. Nemůžeme věčně čekat a hledat důkazy pro to, že si druhý naši důvěru už konečně zaslouží. Nemuseli bychom se vůbec dočkat. Musíme sebrat odvahu a na důvěře ve vztazích aktivně pracovat: Když se vůči druhému trochu víc otevřu, je to reciproční signál, že i on si může dovolit vůči mně totéž. Nebát se zranění a otevřít se je jediný spolehlivý mechanismus, jak budovat důvěru mezi lidmi. Pro většinu z nás je ale strach z odmítnutí tak velký, že raději volíme strategie nejrůznějších bariér, které nedůvěru prohlubují,“ vysvětluje koučka. Uplatňuje se tak starý známý psychologický efekt sebenaplňující se předpovědi: čekáme-li odmítnutí, vysíláme (byť na nevědomé úrovni) takové signály, že se odmítnutí pravděpodobně dočkáme. A vzápětí zapůsobí efekt výběrovosti – ze všech možných reakcí si vybereme právě tu, která podporuje naši původní hypotézu, a budeme si ji pamatovat. Tím se náš původní názor ještě posílí.

Sám se nevléčís

Strach z odmítnutí a pocity nedostatečnosti vznikají v sociálním prostředí – a jenom v něm se mohou „léčit“. „Když na svých seminářích mluvím s účastníky o tom, jak tyhle emoce vznikají, každý si dokáže vybavit kořeny vlastních pocitů. Sahají až do dětství, do časů, kdy je rodiče ponoukali, aby byli lepší a lepší, do časů poměrování s vrstevníky, k němuž přispívá i škola. Ti, kteří jsou zároveň i rodiči, si přitom velmi často uvědomí, že podobné pocity vytvářejí sami ve svých dětech.“

Opravdu nejsem dost dobrá jen proto, že něco nedělám dobře? Jsme v zajetí hodnotících kritérií a nedokážeme odlišovat rozdíl mezi tím, co dělám, a jaký jsem. Tenhle přístup devaluje obraz, který si děláme sami o sobě a snižuje naše sebevědomí a sebehodnotu,“ uzavírá Iveta Clarke.

Naši odvahu udělat první vstřícný krok posílí už to, když zjistíme, že stejnými pocity nedostatečnosti, které se snažíme před ostatními maskovat a skrývat, se trápí i ti druzí.

Daniela Kramulová

 **portál**

Přijďte na kurz

Ivety Clarke, PCC

KONEC SEBEPODCEŇOVÁNÍ!

Kurz, který vám objasní kořeny ostychu a naučí vás s touto emocí pracovat. Velmi přínosný zvláště pro kouče a sebekoučinky.

Lektorka Iveta Clarke jako jediná v ČR má akreditaci školit podle terapeutického programu americké socioložky Brené Brown a jejích výzkumů lidského studu a zranitelnosti.

Cena 2500 Kč

Termíny a další informace na www.portal.cz/seminare



ODBORNÁ SPOLUPRÁCE

Iveta Clarke

Působí jako kouč, facilitátor a mentor, má řadu mezinárodních profesionálních akreditací v oboru koučování, systematické práce s lidmi a certifikaci programu

Brené Brown o budování odolnosti proti studu. Pořádá semináře na téma odvahy, sebevědomí a odpovědnosti v mezilidských vztazích.