

# MÝTUS O SEBEVĚDOMÍ

**Sebevědomí není darem přírody, ale odměnou, kterou člověk získá tím, jak prochází momenty, ze kterých má strach. Skutečná vnitřní síla vzniká na hřišti díky aktivní zkušenosti, když hráč nebo trenér zvládne určitě situace a dokáže udělat něco, navzdory obavám, které z té situace má. Sebevědomí si člověk totiž musí – někdy i za cenu určité bolesti – vybojovat.**

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Volejbalový trenér Jiří Zach dosáhl v roce 2017 až na metu, kam dospělo jen velmi málo českých trenérů před ním. Stal se se svým volejbalovým národním týmem do 19 let mistrem Evropy. Na jeho příběhu lze rozptýlit jeden letitý mýtus, totiž, že sebevědomí je předpokladem k úspěchu.

Sebevědomí funguje podobně jako svalstvo, které je třeba neustále posilovat. Sportovci velmi dobře rozumí úloze silového tréninku a posilovna se již stala nezbytnou součástí jejich přípravy. Vědí dobře, že sval roste jediné tehdy, když je odpovídajícím způsobem zatěžován. A jak posilovat sval sebevědomí?

Právě zmíněný příběh je živoucím příkladem. Úspěch trenéra Zacha nespádl z nebe. Původně kantor zeměpisu a tělocviku je velmi křehký intelektuál a vůbec nemá povahu neohroženého vítěze. Vnitřní pochyby a nejistota jsou součástí jeho přirozeného základního postoje a příběh, který svým sportovním životem napsal, dokazuje, že přítomnost strachu je zcela běžná.

Důležité je totiž, jak se se strachem nakládá. Je to paradoxně právě nejistota a neustálá nespokojenost se sebou samým, jež vede sportovce i trenéra k tomu, aby pracovali mnohem intenzivněji než ostatní. Jiřímu Zachovi vždy velmi záleželo na kvalitě vlastní práce, mimo jiné i proto, že, stejně jako mnoho jiných kolegů, velmi citlivě vnímá pochvalu i kritiku od ostatních. Tedy odezvu okolí.

PRŮBĚŽNÝM POCITEM ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ NENÍ SEBEJISTOTA, ALE PARADOXNĚ TAKÉ NEJISTOTA. A SEBEVĚDOMÍ JE VE SKUTEČNOSTI BUDOVÁNO NEUTUCHAJÍCÍ TOUHOU JÍT SI ZA SVÝM, NAVZDORY STRACHU A POCHYBÁM.

## Následek, ne příčina

Ti, kteří tvrdí, že sebevědomí je prvním předpokladem velkých úspěchů, se mýlí. Není to pravda, neboť jen velmi málo úspěšných osobností mělo od začátku velké sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti. Ve světě šampionů často naopak dominují pochyby o sobě samém a strach ze selhání. Zaměňuje se příčina a následek: sebejistota určité osoby není základem úspěchu, ale je jeho následkem. Samozřejmě jen v případech, kdy je doprovázena silnou vůlí, která je kostrou sebevědomí.

DŮVĚRA V SEBE SAMA A VE VLASTNÍ SCHOPNOSTI ZPRAVIDLA NENÍ STARTOVNÍM KAPITÁLEM, ALE SKLIZNÍ, KTEROU ČLOVĚK ZÍSKÁ AŽ TEHDY, KDYŽ MÁ SILNOU VŮLI DĚLAT I TO, Z ČEHO MÁ STRACH.

KATE MOSSOVÁ, ANGLICKÁ  
SUPERMODELKA A MÓDNÍ  
NÁVRHÁŘKA. I JI KDYSI TÍŽILY  
POCHYBY O SOBĚ SAMÉ.



## ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE  
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ  
PŘI ČOV  
→ BÝVALÝ KOUČ  
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ  
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA  
→ SOUČASNÝ MÍSTOPŘEDSEDA  
ČOV







FOTO: REUTERS

^  
LIONEL MESSI ODMALIČKA  
ČELIL VYŠŠÍM A SILNĚJŠÍM  
SOUPĚŘŮM I VLASTNÍ  
NEPRŮBOJNOSTI. DNES  
UŽ O SVĚM SEBEVĚDOMÍ  
NEMUSÍ NIKOHO  
PŘESVĚDČOVAT.

MĚŘÍTKEM SEBEJISTOTY JE NEJEN  
SROVNÁVÁNÍ SE S OSTATNÍMI, NÝBRŽ  
POROVNÁVÁNÍ SE SEBOU SAMÝM  
ANÁSLEDNÝ OSOBNÍ ROZVOJ.

## Slabost a potřeba uznání

Vnitřní pochyby a nejistota jsou součástí přirozeného základního postoje člověka, a proto je docela pochopitelné, když se člověk občas cítí nejistý.

Někteří úspěšní lidé jsou od přírody spíše nejistí a stále nespokojení sami se sebou. A právě na základě této nespokojenosti a nejistoty pracují mnohem intenzivněji než ostatní. Tlačí na svůj výkon, protože za něj chtějí od ostatních uznání. Tato senzibilita přispívá k tomu, že takoví lidé mohou dobře obstát ve tvrdém světě sportu.

Nejistota a chybějící sebedůvěra jsou vlastnostmi mnoha šampionů ze všech různých oborů. Připomeňme jména jako Robbie Williams, Elton John, Claudia Schifferová, Kate Mossová či Arnold Schwarzenegger. Ve sportu je zářivým příkladem fotbalista Lionel Messi. Jeho sebejistota přišla až s tím, jak jedinečným hráčským uměním postupně přerůstal všechny konkurenty. Nebyla zdaleka jeho výchozím kapitálem.

Někteří psychologové dokonce tvrdí, že do jisté míry nevyrovnaný duševní život může být i předpokladem k úspěchu. Strach z osobního selhání, a především z odmítnutí ostatními, je velkým motivačním faktorem, který, pokud je podepřen vůlí, pohání lidi ke špičkovým výkonům.

Mnozí však nechtějí, aby zůstali celý život zajatci svých strachů a pochyb o sobě samých, a proto

vůlí a samozřejmě i díky schopnostem strachy překonají. Budování sebejistoty je otázkou vlastní zodpovědnosti, kterou nelze delegovat. K jádru strachu se lze dostat jen zevnitř, nikdy ne zvenčí.

Sebevědomí prostě **neznamená** nepřítomnost strachu, naopak **znamená**, že si člověk uvědomí, z čeho má strach. Jen prostřednictvím tohoto poznání sebe sama roste sval sebejistoty. Sebevědomí není něčím, co bychom dostali darem, ale tím, co si člověk musí – někdy i za cenu určité bolesti – vybojovat.

Touhou mnoha lidí je být uznávaný. Ovšem každý, kdo touží po uznání, se zpravidla vyznačuje vysokou senzibilitou, schopností vcítit se do ostatních. Proto je přirozené, že je takový člověk velmi citlivý, když je kritizován. Tento jemnocit přináší zranitelnost. Podle výzkumů více než 70% profesionálních sportovců má velmi silnou potřebu uznání. A potřeby jsou hybnou silou motivace, jak jsme konstatovali v minulých dílech.

## Síla vzniká v akci a každý den znovu

Když člověk udělá to, z čeho má strach, je už jen tato aktivita samotná velkým úspěchem, nezávisle na výsledku. Rostoucí vnitřní síla vede v konečném důsledku dříve nebo později také k výsledkům, které upevňují sebevědomí člověka. Sebevědomí nezískal člověk z dobrých rad nebo tím, že si dodává odvalu. Především ve sportu skutečná vnitřní síla vzniká díky aktivní zkušenosti ve hře. Měřítkem sebejistoty je nejen srovnávání se s ostatními, nýbrž porovnávání se sebou samým a následný osobní rozvoj.

Bohužel, ale možná i bohudík, zkušenost vlastní efektivitu posiluje, ale nikdy člověku neodebere kompletní nejistotu nebo budoucí pochyby. Z toho vyplývá, že budování sebevědomí je celoživotním a každodenním tématem. Navíc sebevědomí má mnoho různých odstínů. I když se člověk cítí jistý v jedné oblasti, může být v jiné nejistý.

Málokdo je předurčen k tomu, aby byl nebo zůstal outsiderem, ani trvale sebevědomým. Každý člověk má volbu dvou možností.

První je cesta bolesti z promarněného života, z nenaplnění tužeb, bolesti ze špatného svědomí a rozčarování nad vlastní nedůsledností a pohodlností – tedy **BOLEST Z VLASTNÍ SLABOSTI**.

Druhá je cesta bolesti z výkonu, vyrovnávání se s překážkami, řešení složitých situací, bolesti při zažívání vlastních strachů a pochyb o sobě a jejich překonávání – tedy **BOLEST Z VLASTNÍHO RŮSTU**.

