

www.godevibber.no

En innføring i

SELVSIKKERHET



I denne boken skal vi diskutere hva det egentlig vil si å være selvsikker. Det å forstå og beherske temaene vi introduserer her kommer ikke bare til å hjelpe deg med jenter... det kommer til å være nyttig i alle sammenhenger hvor du interagerer med andre mennesker. På jobben... når du skal snakke i forsamlinger... når du skal takle ufordragelig eller tilsynelatende urimelig oppførsel fra andre.

For å få noe ut av det følgende trenger man imidlertid en ting: Selvinnsikt. Det er dessverre ikke så enkelt som det høres ut... de færreste mennesker er tøffe nok til å se på seg selv med ærlige øyne. De foretrekker å holde på fasadene sine, både ovenfor seg selv og andre, fremfor å måtte innrømme ting som ikke alltid er like behagelige. Men slik er nå engang verden... det å vokse gjør vondt, og fremgang er forbeholdt de som tåler det.

Med den lille prekenen ute av veien er det på tide å begynne. Vi skal starte med å se hva selvsikkerhet egentlig er... og så skal vi snakke om hvordan man kan bli mer selvsikker.

Selvfølelse

Før vi kan snakke om selvsikkerhet er vi nødt til å ta en titt på den grunnleggende menneskelige egenskapen vi kaller *selvfølelse*.

I løpet av barndommen opplever vi stadig ting som gir oss feedback på hva slags verdi vi har. Kanskje fortalte mamma deg at du var verdens beste gutt og at hun var veldig glad i deg? Eller kanskje opplevde du at pappa aldri gadd å komme på fotballkampene dine? Kanskje var alle nabojentene forelsket i deg? Eller pleide de å erte deg og kalle deg Apetryne? Opplevde du at du fikk ros for arbeidet ditt på skolen? Eller følte du at du ikke fikk til noe som helst?

Basert på det vi opplever i de sårbare årene hvor personligheten vår utvikler seg danner vi en indre følelse for vår egen verdi... det er dette vi kaller selvfølelsen. Når vi begynner å modnes har selvfølelsen innstilt seg på et visst nivå... og den har fått en viss stabilitet.

Hvor stabil selvfølelsen er sier noe om hvor lett den lar seg påvirke av ytre feedback etter at vi har blitt voksne. Vi reagerer følelsesmessig dersom positiv feedback støtter opp under selvfølelsen vår, eller dersom negativ feedback truer den... men HVOR sterkt vi reagerer avhenger av selvfølelsens stabilitet.

Kunnskap om hvordan selvfølelsen fungerer gjør at vi blir istand til å forstå menneskelige reaksjoner på en bedre måte... både andres og våre egne. De fleste forstår at lav selvfølelse kan gjøre livet vanskelig... men det samme kan en overdreven, urealistisk selvfølelse som medfører urimelige forventninger til en selv og andre! Ustabil selvfølelse skaper også vanskeligheter... man blir svært sårbar for alt som smaker av motgang og kritikk, og kan bli "avhengig" av positiv feedback.

Vi skal se på noen raske eksempler.

Noen gang truffet en fyr som oppførte seg som om han eide hele verden, men som kunne klikke i vinkel og havne i slosskamper dersom han følte noen så på ham på en gal måte? Denne fyren har ofte en overdrevent høy men svært skrøpelig og ustabil selvfølelse... så fort han får feedback som ikke stemmer overens med det overdrevne bildet han har av seg selv kjenner han at selvfølelsen blir truet og reagerer med sinne. Varianter av slik adferd finner vi ofte hos psykopater og narsissister, som er alvorlig personlighetsforstyrrede mennesker.

Noen gang truffet en fyr som er selvdestruktiv, som alltid finner en måte å ødelegge livet sitt på og som aldri lærer? Denne fyren har ofte en svært lav selvfølelse. Uansett hva andre forteller ham tror han ikke at han fortjener hverken lykke eller kjærlighet, og saboterer underbevisst seg selv.

Noen gang truffet en person som forsøker så hardt han kan å bli noe? En sånn som står i køen til Idol-audition mens han skriver på en bok og drømmer om å bli Norges første astronaut? Årsaken er ofte å

finne i ustabil selvfølelse... livet er blitt en evig jakt på positiv feedback, et jag etter status og neste ego-boost som kan holde selvfølelsen oppe.

Er du tøff nok til å ta en kikk på din egen selvfølelse? Forsøk å stille deg selv de følgende spørsmålene:

Hva føler du om deg selv på en vanlig kveld når du sitter hjemme og slapper av i helt gjennomsnittlig humør? Føler du at du er en bra fyr innerst inne, en som fortjener lykke og kjærlighet? Føler du kanskje at du fortjener MER enn alle andre, at du er dem overlegen? Eller tviler du på at du er verdt å elske i det hele tatt?

Er det store svingninger i hvor verdifull du føler deg fra situasjon til situasjon? Hvor sterkt reagerer du hvis andre kritiserer deg eller avviser deg? Er det glemt i neste øyeblikk eller kan du tenke på det i mange dager etterpå, fantasere om hevn eller lignende? Hva med hvis de roser deg eller ser opp til deg? Kjenner du en ekstatisk glede eller synes du bare det er litt hyggelig? Drømmer du om å bli noe stort og fantastisk slik at andre skal beundre deg?

Svar ærlig, og du vil få en pekepinn på hvordan selvfølelsen din ligger an... mhp. både nivå (første avsnitt) og stabilitet (andre avsnitt).

Selvsikkerhet

Selvfølelse er altså en dyp og sentral menneskelig egenskap... troen på sin egen verdi, troen på at man fortjener lykke og kjærlighet. Selvfølelsen er en viktig del av personligheten vår, og den påvirker alt vi tenker, sier og gjør.

Selvsikkerhet, derimot, er noe mer overfladisk og avgrenset... selvsikkerhet er troen på sine egne evner innenfor et bestemt område av livet. Man kan være selvsikker på et område og usikker på et annet... et klassisk eksempel er den høyt utdannede profesjonelle som ikke tør å begynne å prate med jenta han er interessert i.

Det er selvsagt en sammenheng mellom selvfølelse og selvsikkerhet... man kan tenke på selvfølelsen som et fundament som selvsikkerheten bygges på. Problemer med selvfølelsen kan gjøre det vanskelig å utvikle selvsikkerhet... man vil ofte ha bestemt seg for at man ikke kommer til å lykkes på forhånd og gi opp altfor fort. Selvsikkerhet bygges nemlig med erfaring og øvelse! Dersom man vil bli flink i et dataspill må man først lære seg kontrollene... så gjør man kanskje treningoppdrag, og så forsøker man seg mot andre. I begynnelsen dør man ofte... men man blir gradvis bedre. Etterhvert utvikler man selvsikkerhet... erfaring og tidligere opplevelser av suksess gjør at man har begynt å tro på sine egne evner i dette spillet. Det å oppleve at man får til noe vil også ha en positiv virkning på selvfølelsen... forbindelsen mellom selvfølelse og selvsikkerhet går begge veier.

I denne boken skal vi fokusere på det folk vanligvis mener når de sier at en person er "selvsikker", nemlig selvsikkerhet i sosiale situasjoner. Denne egenskapen er svært relevant for sjekking! Selvsikkerhet i sosiale situasjoner er troen på at andre kommer til å like deg, troen på din egen status i flokken. Eller sagt på en annen måte: Sosial selvsikkerhet er fravær av sosial frykt!

Sosial frykt er frykt for at andre skal synes du er stygg... frykt for at de skal synes du er rar, kjedelig eller dum... frykt for at de skal synes det du gjør eller sier er teit eller upassende... frykt for at de skal skjønne at du er redd, nervøs eller usikker... frykt for at de skal le av deg eller latterliggjøre deg... frykt for at de skal oppføre seg negativt mot deg eller tenke negativt om deg på noen som helst måte.

Sosial frykt finnes i alle alvorlighetsgrader fra lett sjenanse til ødeleggende fobi. I lette tilfeller kjenner man kanskje bare litt indre uro eller tvil om hvordan man skal oppføre seg i sosiale situasjoner. Når frykten blir mer uttalt vokser denne uroen seg så stor at man begynner å fokusere på den istedenfor det man driver med, og både konsentrasjon og oppmerksomhet blir dårligere... dette fører ofte til at man blir klumsete og rar. Man begynner å rødme, hjertet banker fortere, hendene og stemmen begynner å skjelve. I alvorlige tilfeller kan man til og med få brystmerter og pustevansker. Man kjenner en trang til å rømme fra situasjonen, og til å unngå den i fremtiden... man blir forsiktig eller unnvikende i forhold til andre, redd for å ta initiativ eller skille seg ut.

Mange kan føle sosial frykt dersom de må holde tale i en stor forsamling... eller dersom de skal gå bort til en fremmed jente og prøve å sjekke henne opp! Begge deler er svært vanlig og nærmest for normalt å regne hos folk som ikke har trent spesifikt på disse tingene. Noen har det imidlertid verre... de har utviklet så sterk sosial frykt at de blir nervøse i stort sett alle sosiale sammenhenger. Man kjenner at man blir nervøs, og så blir man redd for at andre skal oppdage nervøsiteten, redd for å rødme eller for at stemmen skal skjelve... hvilket fører til at man blir ENDA mer nervøs! Man har havnet i en ond sirkel hvor den sosiale frykten vedlikeholder seg selv.

Hvorfor har noen mennesker problemer med sosial frykt? Dette spørsmålet er komplisert... selvfølelsen, personlighetens øvrige oppbygning og det man har opplevd tidligere i livet er alle viktige faktorer. I denne boken skal vi ikke dvele så mye ved hvorfor sosial frykt oppstår... vi skal isteden fokusere på å bli kvitt den.

Hvordan blir man kvitt sosial frykt?

Målet vårt er ikke å bli totalt kvitt sosial frykt, for det er umulig... alle friske mennesker har en viss frykt for at andre ikke skal like dem! Vi er flokkdyr, og det er helt naturlig at vi bryr oss om hva de andre i flokken synes om oss. I de tilfellene hvor den sosiale frykten blir så fremtredende at den skaper problemer, for eksempel i forhold til jenter eller sosial omgang generelt, er det imidlertid grunn til å gjøre noe. Målet er da å minske sosial frykt og å lære å leve med den så den ikke lenger blir et hinder.

Det å ikke vite helt hvordan man skal oppføre seg er en viktig årsak til sosial frykt... derfor kan det

være nyttig å lære, helt konkret, hva som kjennetegner en selvsikker væremåte. Mye av denne boken kommer til å fokusere på å gi konkrete tips om generell oppførsel i sosiale situasjoner... og bøkene om flørting og dating gir tips mer spesifikt rettet mot situasjoner hvor man interagerer med jenter man er interessert i. Dersom man går inn i en situasjon og vet hva man skal gjøre er det lettere å føle seg trygg.

Når man så har lært hva man skal gjøre må man øve på å gjøre det. Dette gjør man best ved å gradvis utsette seg for de situasjonene man finner ubehagelige... man begynner med noe som bare såvidt er skummelt og fortsetter til man er komfortabel med dette, og så øker man forsiktig utfordringene til man har vendt seg til det man var redd for. Folk som lider av alvorlig sosial frykt kan trenge denne typen opplegg bare for å være istand til å fungere i dagliglivet... disse må vi anbefale å søke hjelp som er mer omfattende enn den vi i Gode Vibber kan tilby, og hvis du er en av dem kan det være lurt å ta temaet opp med fastlegen. For mange andre er det imidlertid slik at de klarer seg greit i det daglige, men sliter i forhold til det å sjekke opp jenter eller bli kjent med fremmede... i disse tilfellene kan man bruke spesialiserte varianter av teknikkene over for å gjøre situasjonen komfortabel. Det er dette som skjer på kursene våre.

I tillegg til å redusere sosial frykt er det som nevnt viktig å være istand til å takle den dersom den allikevel skulle bli for sterk. Det finnes et triks som hjelper en med dette: Prat om det! Hovedproblemet er jo ofte at man føler man må skjule at man er nervøs, at man er redd for å bli fersket i å være det... hvilket fører til at man blir enda mer nervøs. Bryt den onde sirkelen! Det er ikke nervøsiteten som gjør ting pinlig, det er det faktum at du prøver å skjule noe du ikke klarer å skjule! Si det rett ut: Dersom du for eksempel er på date og kjenner at nervøsiteten tar overhånd kan du smile og si "Herregud, jeg er skikkelig nervøs jeg!". Hvis du rødmer kan du si "Nå rødmer jeg også nå... se a, jeg er jo knallrød!". Og dersom du skal holde tale kan du faktisk vurdere å begynne med å smile og si "Jess folkens, jeg må bare si at jeg er utrolig nervøs i dag... så vi får se hvordan det her går!" Det er GREIT å være litt nervøs, alle er nervøse iblant! Ovenfor jenter kan det til og med være sjarmerende hvis man klarer å slippe ut nervøsiteten på riktig måte. Vi snakker om dette i boken om flørting... det å vise litt svakhet er faktisk en effektiv flørte-teknikk! Dersom nervøsiteten blir for sterk, så bruk den til å bli den søte gutten som trosser sjenansen sin for å prate med en jente han liker... istedenfor å la den tvinge seg ut som rar, ukomfortabel, arrogant eller på annen måte ødeleggende oppførsel.

Konstruktive tenkemåter

Når man arbeider for å bli mer selvsikker kan det også være nyttig å skaffe seg mer konstruktive måter å tenke på... spesielt dersom man har en litt frynsete selvfølelse i bunn. Dette kunne man lett ha skrevet et egen bok om, men her skal vi nøye oss med å nevne et par spesielt viktige eksempler.

Som vi alt har vært inne på er det er utrolig viktig å innse at ALLE MENNESKER HAR EN VISS GRAD AV SOSIAL FRYKT! Du har kanskje lett for å føle at alle ser på deg og at alle legger merke til alt du gjør... men i virkeligheten går de andre rundt og bryr seg om hva de selv gjør og hva folk måtte tenke

om dem, akkurat som deg! Folk er mye likere enn du tror. Mennesker med sosial frykt grubler og uroer seg generelt altfor mye... det er viktig å bli klar over dette slik at man kan øve seg på å avbryte grublingen. Pust dypt inn og rett oppmerksomheten din utover mot verden rundt deg isteden!

Vi mennesker går rundt og tolker alt som skjer, og noen har en tendens til å være veldig negative. Dersom to forskjellige gutter opplever at en fremmed jente ser på dem og smiler kan den ene tenke "Hun liker meg!" mens den andre tenker "Hun synes jeg ser rar ut og ler av meg!" Slike negative tankemønstre er ofte automatiske og nesten ubevisste... og de har rot i dine egne issues, ikke i virkeligheten! Det er svært viktig å bli klar over at man har dette problemet slik at man kan avbryte seg selv og si "Hei, nå gjør jeg den greia hvor jeg tenker negativt og synes synd på meg selv igjen!", for så å tvinge seg til å se ting fra en mer konstruktiv synsvinkel, tvinge seg til å innrømme at man faktisk ikke KAN vite sikkert hvorfor andre gjør som de gjør. I begynnelsen kommer dette til å kjennes rart, unaturlig og kunstig ut... men dersom du fortsetter med det kommer det til å bli en vane.

Et eksempel på en annen konstruktiv tenkemåte er å se på det man tidligere oppfattet som fornærmelser og slag mot selvfølelsen som en slags tester som gir deg muligheten til å vise selvsikkerhet. Vit at en person med skjør selvfølelse hadde reagert med å bli sint eller snurt, ved å føle behov for å hevde seg, ved å ta igjen eller lignende... slike situasjoner er derfor en gratissjans til å demonstrere hvor trygg du er på deg selv ved å vise at du ikke føler deg truet!

For å oppsummere: Strategien for å bli mer selvsikker er å lære rent konkret hva som er en selvsikker væremåte, samtidig som man øver på å sette denne lærdommen ut i livet i møte med gradvis økende utfordringer. I løpet av hele prosessen bør man jobbe for å bli mer bevisst på måten man tenker på, og erstatte negative tankemønstre.

Den selvsikre væremåten

For å lykkes med strategien over trenger man altså å forstå hva som er selvsikker væremåte... i det følgende skal vi beskrive dette i detalj. Her kommer endelig "oppskriften" på hvordan man skal oppføre seg selvsikkert! Ikke fordi vi ønsker at du skal "være en annen enn den du er"... snarere tvert imot! Du er aldri så mye "deg selv" som når du slapper av med mennekser du er trygg på og ikke styres av sosial frykt eller dårlig selvfølelse... hele cluet er å ta denne væremåten med seg ut i alle sosiale situasjoner! Når vi vil du skal lære hvordan selvsikre gutter oppfører seg er det for at du skal kunne plukke vekk de ødeleggende tingene som ubevisste instinkter dine får deg til å si og gjøre i situasjoner hvor du ikke føler deg helt komfortabel. Slik blir du istand til å alltid "være deg selv"!

"Den selvsikre væremåten" har flere dimensjoner... det man sier, blikkontakten, ansiktsuttrykket, stemmebruken og kroppsspråket. Vi skal gå igjennom disse etter tur, og se hvordan selvsikkerhet eller mangel på sådan formidles gjennom hver av dem.

Det man sier

Den mest ødeleggende måten manglende selvsikkerhet kommer til uttrykk på er ofte gjennom å påvirke det man sier. Dette kan skje på flere forskjellige vis.

1) Trangen til å imponere

Vær helt ærlig nå. Hender det at du sier noe til andre fordi du har lyst til å imponere dem? Fordi du har lyst til at de skal synes at du er smart, morsom, kul eller tøff? Hender det egentlig ganske ofte? Isåfall er du ikke alene: Dette er noe du deler med de fleste andre mennesker, inkludert undertegnede.

Problemer oppstår imidlertid når trangen til å imponere blir for sterk: Den fører til at man sier ting som virker rare og upassende, ting som virker skrytete, ting som ødelegger flyten i samtalen. Det er for eksempel stor forskjell på en morsomhet i en passende situasjon og de kleine utspillene som kommer når man forsøker for hardt å være morsom! Dette er typiske symptomer på usikkerhet, og selv om de sjelden blir direkte avslørt som sådan fører de alltid til at man virker "ukul", usympatisk eller teit.

Bli bevisst på de tingene du sier og de tingene du får lyst til å si. Vær ærlig med deg selv: Hvorfor har jeg lyst til å si akkurat dette? Dersom du kommer frem til at trangen til å imponere ligger bak, så HOLD MUNN! Jenter er vant til at gutter forsøker å imponere dem, så det mest imponerende du kan gjøre er å være fyren som ikke prøver å imponere noen i det hele tatt!

2) Tendensen til å rakke ned på andre

Noe av det verste man kan gjøre er rakke ned på andre for å hevde seg selv: Slike tendenser er ekstremt viktige å kvitte seg med, de får både gutter og jenter til å mislike deg.

A: Hørte at Tom var ferdig som lærling nå, så fint han fikk seg en skikkelig utdanning til slutt!

B: Pff, bilmekaniker, det er vel ikke noen skikkelig utdanning!

Underforstått: MIN utdanning derimot, DEN er skikkelig! Slik adferd er typisk for enkelte mennesker med ustabil selvfølelse... de trenger å oppleve feedback på at de er bedre enn andre for å opprettholde selvfølelsen sin, og går ikke av veien for å skape denne feedbacken selv ved å tråkke på sine medmennesker. Egentlig kan man kort og godt bare kutte ut å snakke negativt om folk... prøv å bli mer positivt innstilt til andre og ros dem når de får til noe! Slutt å prøve å overgå dem... når kameraten din forteller om det kule han gjorde i helgen, så smil og gi ham anerkjennelse istedenfor å fortelle om noe ENDA kulere du har gjort! Det å være positiv ovenfor andre reflekterer positivt tilbake på deg selv og får deg til å virke trygg på din egen posisjon.

3) Tendensen til å føle seg truet eller krenket

Problemer med selvfølelsen kan medføre at man lett kjenner seg truet eller krenket av andre... man avslører dette ved å gå i forsvar eller reagere med sterke følelser. Typiske eksempler er at man blir lett fornærmet, ikke takler uenighet eller kritikk, eller at man ikke klarer å innrømme feil. En selvsikker person har ingen problemer med å trekke på skuldrene og si: "Vet du hva? Der må jeg bare ta

selvkritikk. Jeg tok helt feil, og det beklager jeg." Dersom du kverulerer og bortforklarer og nekter å innrømme feil fremstår du uærlig, arrogant og usympatisk... dersom du ber om unnskyldning og viser gjennom kroppsspråk, stemmebruk og blikkontakt at du er ukomfortabel med å gjøre det blir resultatet at du virker som om du kryper eller underkaster deg. Men dersom du gjør det på en måte som demonstrerer at du ikke er det minste ukomfortabel med å innrømme feil virker du ærlig og selvsikker.

En annen klassiker er når gutter føler seg truet av jenter som prater om en annen gutt og sier at han er tiltrekkende. Mange reagerer på dette ved å kalle vedkommende pingle, femi eller noe lignende, men det eneste de oppnår er å vise jentene at de har en skrøpelig selvfølelse. Neste gang du befinner deg i denne situasjonen, så smil og vær enig! Det er ikke så vanskelig når du vet at du scorer masse selvsikkerhetspoeng ved å gjøre det.

4) Fisking etter komplimenter

Noen mennesker har en tendens til å snakke nedsettende om seg selv fordi de håper at andre skal motsi dem - de fisker etter komplimenter for å heve den ustabile selvfølelsen sin. Man kjenner seg kanskje bedre når man får komplimentene man fisker etter, men man betaler for det ved å virke sutrete og usikker. Dersom man snakker nedsettende om seg selv til en potensiell kjæreste har det dessuten den effekten at vedkommende begynner å legge merke til feilene du peker ut for henne, selv om hun kanskje ikke har tenkt på dem før.

Unntaket er selvironi, som er et tegn på selvsikkerhet og definitivt kan anbefales dersom man bruker det riktig. En usikker tykk fyr som koddet med å være tykk kan fort bli litt stusselig, en som prøver å le bort kompleksene sine og søke aksept gjennom å fiske etter komplimenter. Det å forstå når selvironi virker og ikke er egentlig ganske komplisert... men som en hovedregel er det smart å ikke tulle med ting man egentlig føler seg usikker på. Selvironi er bare attraktivt dersom du allerede har demonstrert at du er selvsikker. Det at en selvsikker person viser svake sider virker tillitskapende.

Vi skal se på noen eksempler som demonstrerer hvordan manglende selvsikkerhet kommer til uttrykk i det man sier... de kommer til å inneholde elementer fra flere av punktene over.

Tidligere i dag var jeg innom en blogg hvor jenter diskuterte hvorfor Twilight-filmene var så populære. De ramset opp en rekke årsaker: Forbudt kjærlighet, dragningen mot det litt "farlige" osv. Det tok imidlertid ikke lang tid før gutter begynte å kommentere innlegget... under er et par av kommentarene gjengitt i fullstendig og uredigert form.

"blir kvalm av sånt. det e jo latterlig. Han edward fyren ser jo ut som han har vært sprøyte narkoman i niiii år."

"Ja, er heller ingen hemmelighet at jenter er sluts som tiltrekkes mot det som er ulovlig, utroskap etc. Kos deg med møkkafilmen!"

"Så det du egentlig sier er at jentekjønnen er splitter pine gal, full av irrasjonell tankegang og tåpelige psykologiske komplekser? Ingenting nytt, men godt at dere starter å forstå deres egen natur selv. Er så lei av status quo-, stereotypiske kvinnefolk som lirer ut sitt eget lille, simplistiske verdensbilde."

Noen som ser hva som foregår i hodet til disse guttene? De ser på helten i Twilight-filmen og hører at jentene sier det er tiltrekkende med badboys og "farlige" gutter... og tenker "sånn er ikke jeg". De opplever dette som negativ feedback, og kjenner selvfølelsen falle... derfor kommer den sterke følelsesmessige reaksjonen på innlegget. De begynner også å rakke ned på både jentene og helten i filmen... og det er elementer av forsøk på å imponere og virke overlegen, ihvertfall i den siste kommentaren. Ironien i at den siste gutten beskylder jenter for å ha "tåpelige psykologiske komplekser" er intet mindre enn utsøkt... og demonstrerer på en fin måte hvor vanskelig det er å ha selvinnsikt nok til å skjønne hva som skjer inne i sitt eget hode. De som er tøffe nok til å være ærlige med seg selv kan imidlertid glede seg over å få sjansen til å vise at de er blant de få guttene som ikke går i denne typen feller. Sånt blir lagt merke til.

Det er imidlertid viktig å være klar over at det å luke bort ting man sier fordi man har problemer med selvsikkerheten absolutt IKKE betyr at man ikke skal stå for det man mener. Gutta over avslører dog at det er noe annet enn bare subjektiv uenighet om film som ligger bak utsagnene deres fordi reaksjonen er så sterk, så full av sinne og bitterhet. En diskusjon om Twilight mellom en selvsikker gutt som ikke er fan og en av jentene i bloggen hadde hørt omtrent slik ut:

Hun: Ååå, Twilight-filmen er kjempebra! Han Edward er bare så deilig...

Han: Jeg vet, han er en skikkelig hunk! Men jeg synes filmen generelt var ganske kjedelig.

Hun: Det kan du ikke mene!

Han: Jo:) Men sånn er det, folk er forskjellige!

Denne gutten synes filmen var kjedelig og står for meningen sin, men han føler seg ikke truet... han kan til og med kydde med å synes hovedpersonen er kjekk.

Vi har tid til et eksempel til. En god kompis av meg traff en jente på en fest for et par år siden... de snakket om sjekking og flørting, og hun nevnte at hun likte sossete, pent kledde gutter. Kompisen min hadde hullete jeans, sneakers og GI-Joe T-skjorte... men de endte opp med å bli sammen allikevel. Poenget er dette: Vis at du er selvsikker nok til ikke å bli truet av hva jenta sier hun liker/ikke liker... selvsikker nok til ikke å forsøke å imponere eller tilpasse deg selv til det hun sier hun vil ha. Det er DETTE jenter mener når de sier at gutter skal "være seg selv"! Dersom kompis min hadde prøvd å imponere henne for å få henne til å like ham, eller reagert på kommentaren hennes ved å bli mutt og begynt å snakke nedsettende om vestkantgutter som fikk penger av pappa, ville historien garantert ha vært en annen. Isteden tenkte han som følger: "Alright! Her hadde de fleste gutter i min situasjon følt seg truet... nå har jeg sjansen til å demonstrere selvsikkerhet ved å ikke reagere i det hele tatt!"

Stemmebruk

Det man sier er altså viktig... men HVORDAN man sier det kan også signalisere selvsikkerhet eller mangel på sådan. I situasjoner hvor vi ønsker at andre skal like oss legger vi ofte stemmen litt lysere enn vi ellers pleier å gjøre... bli oppmerksom på dette, og kutt det ut. Velg et toneleie som er så mørkt at du kan snakke avslappet og bedagelig, men ikke overdriv og prøv å høres ut som Barry White. Snakk med sikker, klar stemme... konsentrer deg om å prate litt høyere og tydeligere enn du vanligvis ville ha gjort. Usikkerhet avsløres dessuten ofte ved at man prøver å være rask... dette fordi man er redd for at andre skal miste interessen før man er ferdig, eller fordi man synes det man skal si er ubehagelig og vil bli fortrest mulig ferdig. Tør å ta litt mer plass, både ved å prate saktere og ved å bruke litt flere ord i setningene dine.

Blikkontakt

En annen måte selvsikkerhet kommuniseres på er gjennom solid blikkontakt... spesielt i de første sekundene av et møte med en ny person! Din reaksjon når øynene møtes for første gang bidrar mye til inntrykket den andre får av hvorvidt du er selvsikker eller ikke. Bryt blikkontakt raskt, og du har fått en dårlig start... ihvertfall dersom du gjør det ved å kikke ned! Dette er et typisk tegn på underkastelse som vi kjenner igjen fra dyreverdenen. Enda verre er det å bryte kontakten raskt, for så like raskt å gjenopprette den... man signaliserer at man er usikker og at man er redd for å bli fersket i å være det!

Det betyr imidlertid ikke at du skal stirre folk inn i øynene absolutt hele tiden... du bør bryte blikkontakt nå og da utover i samtalen. I forbindelse med flørting kan man også bruke blikket bevisst for å oppnå forskjellige ting: Man kan skape spenning med intens blikkontakt, signalisere tilsynelatende mangel på interesse ved å se bort eller vise sårbarhet ved å se ned og spille litt på å være sjenert. Mer om dette finner man i boken om flørting.

Vær forsiktig med å stadig skotte bort på andre... dette signaliserer at man er urolig for hva vedkommende måtte synes om en, man driver liksom kontinuerlig og sjekker reaksjonen deres. Dette gjelder spesielt hvis man forsøker å være morsom... det man kommuniserer er "Nå var jeg morsom, ikke sant? Le da! Ikke sant jeg er morsom? Vær så snill, gi meg positiv feedback!"

Problemer med blikkontakt, særlig ovenfor fremmede, er typisk for mennesker med mye sosial frykt... gradvis trening er derfor medisinen for å bli bedre. Man kan begynne å øve seg på venner eller folk man er trygg på... tren på å holde blikket deres selv om du synes det er litt ubehagelig, så kommer du til å lære å takle det. Når du blir komfortabel med dette kan du begynne å leke "blikkleken" - den har følgende regler:

1) *Se på ansiktet til mennesker som kommer gående mot deg på gaten til du får blikkontakt.*

2) *Forsøk å holde kontakten. Lær deg å tåle det eventuelle ubehaget du måtte føle.*

3) *Legg merke til hva den andre gjør.. ofte vil han/hun se raskt bort. Hvis ikke, så vær forsiktig dersom du holder blikket i mer enn 1-2 sekunder... det å holde blikkontakt med fremmede kan oppfattes som provoserende. Det finnes imidlertid et triks som motvirker dette: Smil! Dersom du får blikkontakt, og begge holder denne i over ett sekund, så gi den andre et hjertlig smil.*

Ved å leke denne leken kommer du til å bli mer bevisst på hva folk kommuniserer med øynene sine, og du kommer til å bli flinkere til å holde blikkontakt med andre på generell basis.

Ansiktsuttrykk

Koblingen mellom følelser og ansiktsuttrykk er sterk. Vi ser ikke vårt eget ansikt, så det å være helt bevisst på hvilket ansiktsuttrykk man har er ikke alltid så lett... slå disse to faktorene sammen, og vi forstår raskt hvordan mimikken vår kan kommunisere usikkerhet til omverdenen uten at vi er klar over det selv.

Det finnes to ansiktsuttrykk som er typiske for usikkerhet: Redd/engstelig og overlegen/arrogant. Koblingen mellom følelser og ansikt er som nevnt sterk, så det nytter ikke å gå rundt å kontrollere ansiktet sitt hele tiden... det man kan gjøre er imidlertid å lære seg hvordan det kjennes ut når man slapper av og er nøytral i ansiktet, gjerne foran speilet, og så ta små "stikkprøver" hvor man kjenner etter og forsøker å slappe av.

En siste ting: Bli bevisst på å smile mer, og tør å være den første til å gjøre det! Det å ikke tørre å smile til folk er typisk for usikre mennesker. Uansett hva den andre gjør tilbake har du ved å tørre å være den første til å smile signalisert selvsikkerhet! Dersom den andre ikke smiler tilbake er det sannsynligvis fordi vedkommende selv er usikker.

Kroppsspråk

Selvsikkert kroppsspråk signaliserer i prinsippet bare en ting: At man føler seg trygg og avslappet. I praksis viser man dette ved å blottstille den sårbare fremsiden av kroppen - brystet og haken opp, skuldrene tilbake. Ikke gjem deg bak armene, ølglasset eller hva du nå måtte holde i hendene. Dersom du holder noe, så la armene henge ned og hold det langs siden isteden. Slapp av i kroppen og unngå raske, hyppige bevegelser... beveg deg heller litt tregere enn du pleier! Len deg tilbake hvis mulig, still deg gjerne med ryggen mot en vegg. Sitt med bena litt fra hverandre, ikke vær redd for å ta den plassen du trenger for å ha det komfortabelt. Asymmetri er også et tegn på at man slapper av: Sitt med ett ben litt foran det andre, og la ryggen vende mot det ene hjørnet i stolen istedenfor vinkelrett på stolryggen. Legg vekten på det ene benet når du står.

Unngå for all del å forsøke for hardt å se tøff ut: Ikke skyt brystet overdrevent langt frem, ikke spenn musklene, ikke knytt hendene og ikke hold armene ut fra kroppen for å virke stor. Ikke brei deg overdrevent når du går eller sitter. Et slikt kroppsspråk er typisk når man føler man må demonstrere verdien sin... litt som når en sint liten hund gjør sitt beste for å overbevise både seg selv og andre om

hvor tøff han er. Ikke vær en sint, liten hund... vær avslappet og bedagelig isteden.

Det er ikke lett å lære om selvsikkerhet bare ved å lese. Noe av det vi gjør på kursene våre er å arbeide med disse tingene ved hjelp av øvelser og praktiske eksempler... og vi gir ærlig feedback på hva man bør jobbe med og foreslår konkrete strategier for hvordan man kan gjøre dette.

Det kan også anbefales å bruke filmer og TV for å bli mer bevisst på hvordan selvsikkerhet kommuniseres: Sean Connery i "[James Bond](#)" er et godt eksempel på selvsikkerhet, mens [David Brent](#) i den engelske versjonen av "The Office" er en usikker figur... det samme er [Gareth Keenan](#) i samme serie. Legg merke til detaljene i måten de oppfører seg på... måten David stadig kikker bort på folk for å sjekke reaksjonen deres og det vettskremte ansiktsuttrykket, flakkende blikket og usikre kroppsspråket til Gareth... og hvordan begge to hele tiden forsøker å imponere, være morsomme eller tøffe, men bare fremstår som rare og "ukule".

Det er imidlertid viktig å være klar over at man ikke trenger å gjøre alt perfekt... det virker rett og slett unaturlig å oppføre seg 100% selvsikkert absolutt hele tiden. Bruk vår beskrivelse av selvsikker væremåte som en guide, ikke som en oppskrift du MÅ følge slavisk! Hvis jeg skal plukke ut to ting man bør fokusere på som et absolutt minimum så er det å jobbe med sosial frykt og mental innstilling slik at man tør å ta initiativ ovenfor jenter, samt å unngå adferd som får en til å virke ukul, klysete, arrogant eller usympatisk.

Vi skal avslutte med å se på noen vanlige situasjoner som belyser alt vi har snakket om i denne boken.

Situasjon 1: Å håndhilse på fremmede

Det å hilse på en selvsikker og sjarmerende måte er noe man får bruk for i en rekke sammenhenger, ikke minst når man møter en jente man har lyst til å bli bedre kjent med.

Først av alt: Husk smilet! Selvsikkerhet kombinert med et surt ansiktsuttrykk oppfattes lett som arroganse, mens selvsikkerhet og et bredt smil er selve definisjonen på "sjarmerende". Opprett blikkontakt og hold den: Rekk rolig frem hånden og hold den der til den andre tar den. Ikke bli usikker og trekk hånden tilbake dersom den andre ikke er rask til å gripe den! Å hilse med overhåndsgrep (sin egen håndflate ned) er et triks enkelte bruker når de føler at de trenger å hevde seg: Det kan sammenlignes med et brautende kroppsspråk hvor man forsøker å virke så stor som mulig. Det er et tegn på usikkerhet og man fremstår bare usympatisk, så dropp det. Bruk et fast grep men ikke overdriv: Det siste er nok en måte å avsløre usikkerhet på, man føler at man må demonstrere hvor sterk man er. Hvis du hilste på barn i barnehagen, hadde du hatt det samme behovet for å klemme til og vise hvem som var sjefen? Tror du Barack Obama føler han må klemme til litt ekstra når han hilser på folk sånn at de skal respektere ham? Det faktum at man føler man må vise dominans avslører bare at man er usikker på sin egen posisjon.

Så var det måten man presenterer seg på. Som vi har sett er det å tørre å bruke litt tid når man snakker et tegn på selvsikkerhet, og det gjelder også her. Isteden for å raskt mumle frem navnet sitt kan man utbrodere litt og si med klar, tydelig stemme: "Hei! Jeg heter Tom!" Mange menn blir litt for "korte"... ofte sier de raskt og litt bryskt "Hyggelig." etter at de har hilst. Prøv å ta litt mer plass, men på en positiv, sjarmerende måte! Istedenfor "Hyggelig." kan du smile bredt og si "Hyggelig å treffe deg!". Slike små forskjeller gjør et stort inntrykk:

"Tom. Hyggelig." vs "Hei! Jeg heter Tom. Hyggelig å treffe deg!"

Skjønner?

Man kan også gjenta navnet til personen man hilser på dersom denne sier navnet sitt først: "Hei Lise. Jeg heter Tom!" I noen tilfeller kan imidlertid dette virke litt sleazy... som om man prøver litt for hardt å virke sjarmerende og selvsikker. Dersom man gjør det må man ihvertfall passe på å smile.

Igjennom alt det dette skal du holde øyenkontakten - fortsett med det ihvertfall til dere er ferdige med å hilse. Som regel vil den andre se vekk før du gjør det. Hvis ikke kan du egentlig bare fortsette å holde blikket litt inn i den obligatoriske lille samtalen som bør følge etter at dere har hilst.

Følg reglene over når du hilser på nye mennesker, og du blir oppfattet som en selvsikker, sjarmerende fyr.

Situasjon 2: Det pinlige møtet

To fremmede kommer gående mot hverandre. Det er ingen andre der, og de ser hverandre komme på lang avstand. Det er rart, men mange mennesker finner dette litt ubehagelig: Jeg er ihvertfall en av dem. Skal man gjøre noe for å vedkjenne seg den andre? Skal man ignorere ham? Det at man ikke vet helt hvordan man skal oppføre seg medfører en liten mengde sosial frykt, som manifesteres ved at man stirrer stivt forbi den andre, ned i bakken, lar blikket flakke, prøver å se tøff ut, later som man kikker interessert på noe langs veien eller lignende.

Og hva hvis personen er en du vet hvem er, men ikke kjenner godt? Skal du hilse? Hva hvis han ikke hilser tilbake? Hvor tidlig skal du se ham i øynene? Og hvor skal du se i de ukomfortable meterne hvor du er for langt unna til å hilse? Kanskje hilser han på deg... du skvetter til der du går og kikker "interessert" på en busk i veikanten, og vekker frem et raskt og litt for lyst hei. Eller du unnlater å svare mens du overkompenserer for usikkerheten du føler inni deg ved å prøve å se tøff ut (slike personer blir som regel kalt "overlegne" eller lignende av folk som ikke forstår mekanismen bak oppførselen deres).

Hvordan skal man så håndtere "det pinlige møtet" på en selvsikker måte? Vel, som vi har vært inne på er det viktigste å kutte ut merkelig, usikker adferd som overdreven busktitting, stiv stirring mot horisonten og mangel på hilsing dersom man møter noen man egentlig burde ha hilst på. Se på ansiktene til folk som kommer mot deg – noen mennesker synes blikkontakt er så ubehagelig at de rett og slett ikke ser på ansiktene til andre mennesker, og således skvetter de ofte til når den andre hilser på dem. Når man kommer på "hilseavstand" kan man forsøke å se den andre inn i øynene: Dette er det samme som man gjorde i "blikkleken." Dersom dere får blikkontakt, og den andre ikke bryter denne, så smil. Dette kan du gjøre til fremmede og folk du såvidt vet hvem er - møter du noen du kjenner bedre hilser du selvsagt i tillegg. Dersom du smiler til fremmede hender det at de hilser på deg: Vær klar over det, så du ikke blir overrasket. Du trenger ikke si hei tilbake hvis dette virker upraktisk, for eksempel dersom dere allerede er i ferd med å passere hverandre – det at du smilte og holdt blikkontakt er bra nok.

Situasjon 3: Når andre tester deg

Det er ikke uvanlig å oppleve at andre forsøker å teste deg ved å se om de klarer å bringe deg ut av balanse eller sette deg ut. Dette kan være ment som alt fra godhjertet humor til direkte forsøk på å drite deg ut under dekke av å skulle være morsom, bevisst eller ubevisst.

Som et litt teit eksempel kan vi bruke det gamle trikset hvor noen later som de skal hilse på deg, men så trekker hånden bort i siste øyeblikk for å stryke seg over håret. Det de vil er at du skal bli usikker, og de kommer til å se etter fysiske tegn på at de har oppnådd dette: At du slår blikket ned, at du trekker hånden raskt tilbake og liksom ikke vet helt hva du skal gjøre med den, at du blir sint eller irritert... i det hele tatt at de får en tydelig reaksjon som viser at du føler deg ukomfortabel. Vi kjenner igjen slik adferd fra skolegården... der kalte vi det mobbing. Mobbere går etter ofre som lett og tydelig ragerer når andre prøver å sette dem ut. Barn forsøker å gjøre dette ved å kalle hverandre navn eller tilsvarende... voksne har ofte (men slett ikke alltid!) mer sofistikerte metoder.

Slik "testing" er spesielt vanlig dersom du stikker frem hodet på en eller annen måte, for eksempel ved å ta ledelsen, skille deg ut eller på annen måte utsette deg for andres oppmerksomhet. Denne typen adferd har røtter tilbake i flokksamfunnet... det er noe man gjør for å sloss om posisjon i flokken. Å stikke frem hodet for så å bestå alle testene man blir utsatt for er en av de mest effektive måtene man kan demonstrere selvsikkerhet på!

Dersom du for eksempel har på deg et oppsiktsvekkende klesplagg, kommer folk til å prøve å teste deg ved å kommentere, le eller lignende. Noen tror at man må bli sint og "vise at man ikke tar dritt fra andre" dersom man skal virke selvsikker i slike situasjoner... dette er utrolig misforstått, for det eneste man oppnår er å vise at man føler seg truet! Cluet er å beholde øyenkontakten, smilet og det rolige, avslappede kroppsspråket... ingen kan sette deg ut hvis du ikke lar det skje selv, og dersom noen forsøker seg uten å få den reaksjonen de var ute etter har du vunnet!

A: Hahaha, hva er det du har rundt halsen?!

B: Hæ, liker du ikke skjerfet mitt? (smiler og holder øyenkontakt)

A: Haha, det ser teit ut!

B: Jeg synes det ser kult ut jeg. Men sånn er det... folk er forskjellige! (Smiler hjertelig og klapper A på skulderen)

Det å bruke litt flere ord i setningene sine gir inntrykk av at man virkelig tør å stå for det man sier... man hiver ikke bare ut to raske stavelser, man er helt komfortabel med å la meningen sin henge litt i luften. Det er akkurat som når man hilser, det å tørre å ta litt plass er et tegn på selvsikkerhet. Det å klappe A på skulderen mens han snakker gjør også at B virker ekstra trygg på seg selv.

Det å forsøke å sette ut andre, gjerne mens man kamuflerer forsøkene som godhjertet tull, er også vanlig når gutter prøver å "utkonkurrere hverandre": Målet er å få seg selv til å fremstå som mer

dominant ved å få den andre til å vise tegn til usikkerhet. Noen gang vært i syden med kjæresten? Kelnere og bartendere i typiske syden-land gjør dette hele tiden: De kan forsøke å sette deg ut foran henne ved å lure deg på en eller annen måte, spørre med glimt i øyet om dere er søsken, hva som helst. Det betyr ikke nødvendigvis at de har planer om å stjele dama di - ta det for det det er, et forsøk på å hevde seg ovenfor den rike slasken de må varte opp! Det dummeste du kan gjøre er å bli sint, provosert eller snurt... slapp av, behold smilet, det avslappede kroppsspråket og øyenkontakten. Ikke gi ham den reaksjonen han forsøker å skape!

PS: Noen ganger forsøker gutter å teste deg eller vise dominans over deg på fysiske måter, for eksempel ved å hekte armen rundt halsen din, ta på deg eller dulte til deg under dekke av å skulle tulle eller være "kameratslige". Bli for all del ikke sint eller kranglete: Smil hjertlig og gjør det samme tilbake uten å vise tegn på usikkerhet!

Det var noen ord om selvsikkerhet og hva det er, rent konkret, som gjør at enkelte mennesker oppfattes som selvsikre mens andre ikke gjør det. Vi har sett at selvsikkerhet ikke handler om å være tøff, hard eller usårbar... det handler om å smile, slappe av og slutte å la seg styre av frykt for at andre ikke skal like en! Det er helt greit å være litt nervøs nå og da, og sjenanse er bare søtt... disse tingene skaper bare problemer dersom de får deg til å unngå kontakt med andre mennesker eller dersom de gjør at du oppfører deg rart eller usympatisk for å kompensere!

Prøv deg frem og bli bevisst på hva du selv og andre gjør... og lykke til som en mer selvsikker person!

Sondre – instruktør for [Gode Vibber](#)