

Nie musisz oblewać się rumieńcem i chować w najciemniejszym kącie. Nawet jeśli jesteś z natury wstydliva, możesz zapanować nad tremą i wyjść między ludzi z podniesionym czołem.

Jak żyć śmiało z nieśmiałością?



Nie ma wprawdzie cudownej recepty na to, by zasnąć jako osoba nieśmiała, a obudzić się jako przebojowa. Tak jak nie wystarczy przeczytać poradnika dla początkujących narciarzy, żeby od razu śmigać po stokach. Ale trening czyni mistrza! Zobacz, co podpowiadamy czytelnikom, które do nas napisały.

Jestem przerażona przed każdym wystąpieniem

Pracuję jako socjolog i bywam zapraszana do wygłaszania wykładów. Niestety, nie należę do osób, które potrafią swobodnie i zajmująco przemawiać, postępując się luźnymi notatkami. Muszę mieć wszystko dokładnie napisane i czytać z kartki,

inaczej w głowie robi mi się czarna dziura. *mari@* Jeśli trema paraliżuje cię na tyle, że nie jesteś w stanie potoczyć przemawiać, to rzeczywiście lepiej będzie, jak po prostu przeczytasz wystąpienie. Nie ma co zmuszać się do mówienia z pamięci, bo efekt może być jeszcze gorszy. Przed rozpoczęciem wykładu uprzedź jednak słuchaczy – z usprawiedliwiającym uśmiechem powiedz: „Przepraszam, że będę czy-

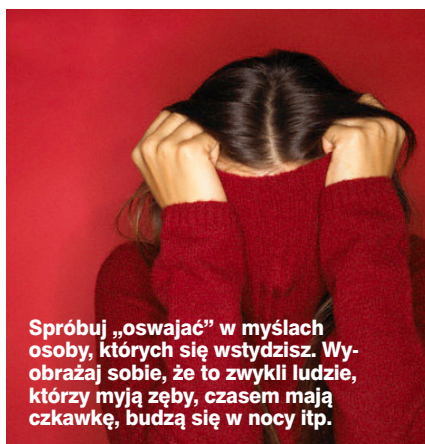
tała, ale mam trezę”. Ta rozbijająca szczerść zjedna ci przychylność publiczności. A i ty poczujesz się pewniej. Skupisz się na jak najlepszym odczytaniu tekstu, zamiast myśleć cały czas o niechybnej katastrofie. Warto jednak, abyś głośno czytała sobie wcześniej przeciwczyła, bo nerwy mogą sprawić, że będziesz się zacinała i dukała.

Boję się zabierać głos na zebraniach służbowych

W mojej firmie raz w miesiącu odbywają się zebrania całego działu, na których każdy może przedstawić swoje propozycje. Ja zwykle się nie odzywam, bo obawiam się kompromitacji. Niestety, ostatnio zostałam „wywołana do tablicy” – szef kazał mi przygotować na następne spotkanie rozwiązanie pewnego problemu. Chyba umrę ze wstydu, gdy wszystkie oczy zwrócą się w moją stronę! *ala74@*

Jeśli masz przedstawić w większym gronie jakiś pomysł lub rozwiązanie problemu – porozmawiaj najpierw oddzielnie z poszczególnymi osobami. Przynajmniej kilkoma. Gdy usłyszysz od nich, że dobrze myślisz, będziesz miała więcej odwagi, by wypowiedzieć się przed dużym gremium. Poczujesz się mniej onieśmielona. Bo zawsze łatwiej wypowiadać się najpierw przed jedną, dwoma, trzema osobami, niż od razu stanąć twarzą w twarz z całym zespołem. Możesz też zrobić coś jeszcze – a mianowicie przed każdym publicznym wystąpieniem poprosić, by wysłuchał cię ktoś z rodziny. Bliska osoba da ci otuchy i z życzliwością podpowie, co możesz poprawić.

Dobrym sposobem jest też przemawianie do... kota, psa, kanarka, rybek w akwarium itp. Zwierzęki wprawdzie nie wyłapią niedoskonałości w twojej przemowie, ale mówienie do nich pozwoli ci oswoić się ze swoim głosem.



Spróbuj „oswajać” w myślach osoby, których się wstydzisz. Wyobraź sobie, że to zwykli ludzie, którzy myją zęby, czasem mają czkawkę, budzą się w nocy itp.

Wstydzę się tego, jak jestem odbierana

Nie mam oporów przed mówieniem, ale obawiam się tego, jak wypadam podczas rozmowy. Ciągłe się zastanawiam nad swoim wyglądem, miną, wykonanym gestem. Wydaję się sobie nieatrakcyjna i to mnie blokuje.

Ewa z Reszla

Spróbuj przeprowadzić mały eksperyment z kamerą. Nagraj siebie, gdy coś opowiadasz (wystarczy kamera w komórce czy aparacie fotograficznym). To pozwoli ci spojrzeć na siebie z dystansu, chłodnym okiem. Zobaczysz, jak wypadasz, i będziesz wiedziała, nad czym ewentualnie popracować, by czuć się pewniej we własnej skórze. A może nawet uznasz, że jest lepiej, niż myślałaś; że robisz lepsze wrażenie, niż ci się wydawało? Bo będziesz pozbawiona tremy i emocji, które zwykle towarzyszą ci podczas publicznej prezentacji i przesłaniają faktyczny stan rzeczy – że

Dzięki temu moje rozmowy kończą się zwykle szybciej, niż się zaczynają. **nyla_0@**

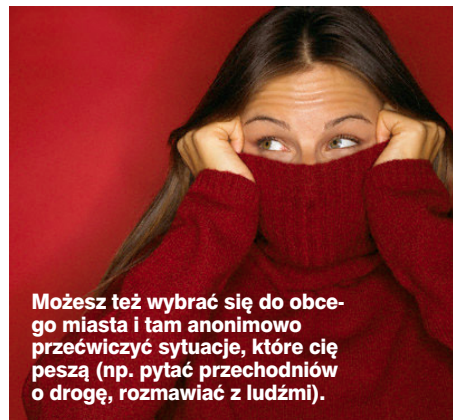
W mniejszym gronie możesz stosować technikę słów kluczowych. Polega ona na wylapywaniu w cudzych wypowiedziach takich zwrotów, które możesz wykorzystać do zadawania dodatkowych pytań. Jeśli, załóżmy, ktoś powie: „Bardzo lubię zagłębić się wieczorem w fotelu, pod kocem i przeczytać książkę”, zapytaj: „Co fajnego ostatnio czytałaś?”, „Masz jakichś ulubionych pisarzy?”, „Wolisz klasykę czy literaturę współczesną?”, „Co możesz mi polecić” itd. Zanim się obejrzyysz, rozmowa sama się rozkręci.

Czuję się nieswojo na dużych imprezach

Każde przyjęcie, prywatka, bankiet czy inna impreza, na której jest sporo ludzi, strasznie mnie tremuje. Zawsze przychodzę jak najpóźniej, by zniknąć w tłumie. Ale i tak czuję się nieswojo. **diana@**

Jeżeli onieśmiela cię duża liczba osób, to przychodzenie akurat wtedy, gdy zebrało się ich najwięcej, nie jest właściwym rozwiązaniem. Wbrew pozorom w tłumie wcale tak łatwo się nie ukryjesz, a tylko zestresujesz już na wejściu i potem będzie znacznie trudniej.

Dlatego przychodź wcześniej – kiedy jest jeszcze mało gości. Jeśli wśród zaproszonych prawie nikogo nie znasz, w takim kameralnym gronie łatwiej zaznajomić się z obecnymi. Oni następnie przedstawią cię tym, którzy przyjdą później. A nawet jeśli tego nie zrobią, to i tak nie będziesz czuła się obco, bo przecież będziesz już kogoś znała. Oczywiście, jeszcze lepiej by było, gdybyś na imprezę przyszła z kimś. Jeśli więc tylko możesz, poproś kogoś, by ci towarzyszył. ■



Możesz też wybrać się do obcego miasta i tam anonimowo przećwiczyć sytuacje, które cię peszą (np. pytać przechodniów o drogę, rozmawiać z ludźmi).

jesteś fajną osobą, która nie ma powodów do nieśmiałości. I obawy przed niepoehlebnym odbiorem są bezpodstawne.

Krępią mnie nawet rozmowy w cztery oczy

Jestem tak bardzo nieśmiała, że peszy mnie nawet obecność jednej osoby. Gdy ktoś coś do mnie mówi, to odpowiadam bardzo lakonicznie – w obawie, że palnę coś głupiego albo okażę się nudna.