

Nie wiem, czy się ośmielę...

**Jesteś nieśmiała? Nie ty jedna. Psychologowie twierdzą, że ludzie nieśmiałych wciąż przybywa, a samą nieśmiałość nazywają chorobą społeczną XXI wieku.**

„Nigdy nie czułem się stremowany czy onieśmielony” – pod tym stwierdzeniem może się podpisać bardzo niewielki odsetek ludzi. Niewykluczone jednak, że gdybyśmy mieli być naprawdę uczciwi, nie podpisalibyśmy się pod nim wcale...

**Dlaczego warto wydać nieśmiałości wojnę**

- Nieśmiałość kradnie radość życia. Osoba nieśmiała zawsze stara usuwać się w cień. Tłumi też wiele myśli i uczuć, nie uzewnętrznia swojego gniewu i frustracji w postaci otwartego protestu. Taka wrząca pod powierzchnią lawa może w pewnych okolicznościach przełamać bariery i domagać się ujścia. A wtedy sytuacja wymyka się spod kontroli i... potem tego gorzko żałujemy.



- Dotknięci nieśmiałością nie potrafią publicznie bronić własnych praw czy skutecznie się porozumiewać. Im więcej słuchaczy, tym większy ogarnia ich lęk, choć już nawet grupa 3-4 osób przyprawia ich o atak paniki.

**Nieśmiali kochankowie mają mniejszą przyjemność z seksu! Uprawiają miłość po ciemku, pod kołdrą i cichutko. Unikają otwartych rozmów o seksie, więc trudniej jest im poznać preferencje partnera, dłużej też trwa „docieranie się”.**

- Obawa przed kompromitacją powoduje, że nie potrafią podzielić się wiedzą czy zaprezentować umiejętności. To sprawia, że trudno im się wybić, tracą szansę na karierę zawodową.

- Zwykle nadmiernie przejmują się własnym wizerunkiem i reakcjami. Na domiar złego nieśmiałość sprawia, że – choć na to nie zasługują - są często źle oceniani przez innych. A im gorzej są oceniani, tym mniej... cenią sami siebie.

- Nieśmiali rzadko odnoszą sukcesy towarzyskie. Dobrze czują się tylko w relacjach sformalizowanych, gdzie układy międzyludzkie „ubrane” są w jasny system norm i standardów. Jednak gdy chcą nawiązać kontakt nieoficjalny, w którym nie ma określonych zasad, wpadają w panikę. Z trudem (albo wcale) zawierają nowe przyjaźnie, toteż często skazani są na najsmutniejszą w życiu rzecz: samotność. Mężczyźni lepiej sobie radzą, bo nieźle potrafią... udawać, że nie są nieśmiali. Jednak wielu z nich przeżywa niemal paralizujący lęk przed kobietami, zwłaszcza ładnymi.

- Wiele osób przyznaje, że są nieśmiałe tylko w pewnych sytuacjach. Inne twierdzą, że onieśmiela je prawie wszystko. W życiu takich osób zdarzają się okresy okropnego lęku, który niemal uniemożliwia im normalne funkcjonowanie.



## **Zatriumfuj nad onieśmieleniem**

To możliwe, choć trzeba uzbroić się w cierpliwość - nie ma cudownej recepty, dzięki której dziś zaśniesz jako osoba nieśmiała, a jutro wstaniesz śmiała i wyzwolona. Walka z nieśmiałością jest jak budowanie zamku – codziennie kilka cegiełek. Zmiany wymagać będzie wiele rzeczy: twój sposób myślenia o sobie i własnej nieśmiałości; zachowanie, podejście do świata. Ale w końcu wygrasz.

- Najpierw poznaj „wroga”. Możesz pracować tylko nad usunięciem barier, które znasz. Zbadaj więc własną nieśmiałość: co powoduje, że zaczynasz się denerwować? Czy jesteś nieśmiała, czy może tylko bywasz nieśmiała? I jak bardzo? W jakich okolicznościach?

Dlaczego nieśmiałość jest dla ciebie problemem? Czy przyczyną nieśmiałości jest obawa przed odrzuceniem, negatywną oceną, brak wiary we własne siły, lęk przed bliskością i zażyłością, świadomość braku pewnych umiejętności?

- Czujesz, że zbliża się atak paniki? Przypomnij sobie: być nieśmiałą, a wyglądać na nieśmiałą - to dwie różne rzeczy. Psychologowie twierdzą, że wiele osób oneśmiela fakt, iż są... postrzegane jako nieśmiałe. Tymczasem najczęściej inni nie mają pojęcia, co rozgrywa się w duszy nieśmiałej osoby, ponieważ jej strach jest czytelny tylko dla niej samej! Osoba nieśmiała jest tak skupiona na swoich odczuciach, lękach i emocjach, że często nie zauważa prawdziwej reakcji otoczenia. To uniemożliwia jej odebranie ewentualnych dobrych sygnałów zwrotnych na własny temat. Dlatego obserwuj otoczenie. Czy ktoś daje ci rzeczywiste sygnały „jesteś nieśmiała”? Czy kiedykolwiek zostałaś tak przez kogoś nazwana? A może twoje otoczenie nic nie zauważyło? Kiedy odkryjesz, że inni wcale nie uważają cię za nieśmiałą, sama poczujesz się mniej załęknioma.

**Osoby nieśmiałe często intuicyjnie wybierają na towarzyszy osoby śmiałe, które wiele rzeczy załatwiają za nieśmiałą przyjaciółkę. To nie jest dobry pomysł, bo taki schemat postępowania się utrwała i kiedy silniejszej przyjaciółki zabraknie, nieśmiałość może się okazać paralizująca.**

- Przerazają cię kontakty z obcymi ludźmi? „Oswój” ich dzięki wyobraźni. Gdy przed tobą egzamin czy publiczne wystąpienie (albo nawet rozmowa z szefem) wcześniej spokojnie usiądź, zamknij oczy i wyobraź sobie, że twoje audytorium to zwykli, normalni ludzie. Kupują w kiosku gazetę, wynoszą śmieci, przed obiadem obierają ziemniaki, czasem mają czkawkę lub budzą się w nocy i nie mogą zasnąć. Stwórz plastyczną wizję, w której zachowują się dokładnie tak, jak ty, czyli nie całkiem doskonale. W ten sposób sama sobie pokazujesz, że – skoro są tylko zwykłymi ludźmi - nie ma sensu się ich bać.

- Zapisz się na kurs asertywności. Tam nauczysz się łagodnie, choć stanowczo odmawiać, radzić sobie z krytyką, wyrażać emocje w sposób niekonfliktowy – a więc nie budzący lęku (osoby nieśmiałe bardzo boją się wchodzić w konflikty). Im więcej masz umiejętności, tym mocniejsza się poczujesz; będziesz wiedziała, że potrafisz się porozumiewać; nauczysz się technik, do których będziesz mogła się uciec, gdy zrobi się „groźnie”.

- Nigdy nie mów o sobie złych rzeczy. Nie używaj terminów takich jak: partacz, niezguła, głupia, brzydka itp. Kiedy mówisz o sobie źle, zaczynasz sama sobie wierzyć. A im gorsze masz o sobie mniemanie, tym trudniej jest ci stawić czoło innym.

- Stopnij ilość osób, przed którymi wystąpisz: zacznij od jednej, przez dwie, trzy, kilka osób – aż dojdiesz do wystąpienia przed całym zespołem.

- Wszelkie problemy łatwiej jest pokonać, mając wsparcie grupy ludzi, którzy nam dobrze życzą. Przykładem jest choćby wspólnota Anonimowych Alkoholików. Ponieważ nie ma grupy wsparcia dla osób nieśmiałych, stwórz sobie własną. Wybierz kilka koleżanek z pracy i powiedz im, że masz problem z nieśmiałością, postanowiłaś z nim pracować, chciałabyś, by cię w tym wspierali. Dlatego od czasu do czasu będziesz prosić ich o pomoc, radę czy delikatnie wyrażoną krytykę, która pozwoli ci się rozwijać.

- Bądź bardziej tolerancyjna dla ludzi. To pomoże ci łaskawiej oceniać ich zachowania. Tym samym pozwoli ci interpretować ich reakcję na ciebie na swoją korzyść – będziesz się czuła mniej odrzucona.

- Unikaj „pomniejszych”, czyli ludzi, którzy powodują, że czujesz się nie na miejscu lub mają w zwyczaju świadomie umniejszać twoją wartość. Po spotkaniu z takimi osobami czujesz się jeszcze słabsza i mniej wartościowa, a twoja nieśmiałość rośnie. Jeśli nie masz siły, by stawić im czoła, lepiej ich omijać.



- Przełamuj bariery. Lękiem napęla cię myśl o kontaktach z obcymi? Zaczynaj np. od rozmowy z nimi przez telefon. Zadzwoń do kilku kin w okolicy i zapytaj, jakie grają filmy. Zapytaj rozmówcę o jego opinię na temat filmu i czy radzi ci go obejrzeć. Zadzwoń do muzeów i zasięgnij informacji na temat wystaw i twórców pokazywanych dzieł. Gdy się przekonasz, że ludzie z reguły są mili i przychylnie nastawieni, „odczarujesz” lęk przed nimi i łatwiej ci będzie nawiązywać kontakty „na żywo”.

- Podbuduj swoją wiarę w siebie: przekonaj się, że w oczach innych wypadasz dużo lepiej, niż we własnych. Poproś kilkoro znajomych i przyjaciół, by szczerze powiedzieli (lub zapisali), co w tobie cenią i co o tobie myślą. Zobaczysz, będziesz zaskoczona! Ludzie często cenią nas za właściwości, których albo u siebie nie dostrzegamy, albo nie uważamy ich za zalety. Przykład: uważasz, że jesteś mrukliwa i małowówna; twoi przyjaciele natomiast mogą postrzegać cię jako osobę, która odzywa się, kiedy naprawdę ma coś ciekawego do powiedzenia i której wypowiedzi są przemyślane.

- Spotykaj się z ludźmi. Unikaj izolacji. Umiejętności interpersonalne rządzą się takimi zasadami, jak inne umiejętności: trening czyni mistrza.

- Opanuj dobrze jakiś temat, najlepiej stanowiący twoje hobby; będziesz miała grunt, na którym czujesz się pewnie. Będzie ci łatwiej nawiązać rozmowę wiedząc, że jest coś, o czym naprawdę możesz porozmawiać i się nie zbłąźnić.

**Amerykańscy studenci odpowiedzieli na pytanie „co sprawia, że czujesz się nieśmiały?”.  
Zobacz, co ich najczęściej onieśmiela:**

- Bycie w centrum uwagi dużej grupy - 73 proc.
- Obcy – 70 proc.
- Osoby odmiennej płci – 64 proc.
- Niższy status od innych – 56 proc.
- Autorytety – 55 proc.
- Sytuacje społeczne w ogóle – 55 proc.
- Nowe sytuacje – 55 proc.
- Sytuacje, wymagające asertywności 0 54 proc.
- Fakt, że jestem oceniany – 53 proc.
- Bycie w centrum uwagi małej grupy – 52 proc.
- Fakt, że jestem słaby (potrzebuje pomocy) – 48 proc.
- Osoby, posiadające władzę – 40 proc.
- Krewni – 21 proc.
- Interakcja z pojedynczą osobą tej samej płci – 14 proc.

- Ponieważ u podłoża nieśmiałości często leży niskie poczucie własnej wartości, udowodnij sama sobie, że jednak coś potrafisz. Zaprowadź własną Księgę Sukcesów: w osobnym, ładnym zeszycie zapisuj wszystko, co ci się udało. Postaraj się, by każdego dnia znalazł się tam nowy wpis. Czytaj co kilka dni, co zapisałaś. Kiedy zobaczysz, że masz się czym pochwalić, twoja samoocena zacznie wzrastać. Osoby nieśmiałe mają problem z oddzieleniem oceny osoby od oceny jej zachowań. To znaczy, że jeśli im coś nie wyjdzie, same o sobie myślą, że są do niczego. Zapominają, że to i to umieją, a tylko tej jednej rzeczy muszą się nauczyć. Księgę Sukcesów pomoże o tym pamiętać.

- Postaw kamerę i nagraj siebie wygłaszającą małe przemówienie. Zobaczysz, jak wypadasz i będziesz wiedziała, nad czym popracować. Poza patrząc na siebie z zewnątrz możesz stwierdzić, że robisz lepsze wrażenie, niż ci się wydaje.

- Dbaj, żeby czuć się dobrze w swoim ciele, zwłaszcza gdy z góry wiesz, że czeka cię niekomfortowa sytuacja. Wygodne buty, fryzura, o której wiesz, że ci w niej ładnie, dostosowane do okazji ubranie – dzięki temu mniejsze będzie twoje napięcie, dotyczące całej sytuacji.

- Trenuj kontakty z ludźmi w sytuacjach neutralnych, np. uśmiechnij się miło i porozmawiaj z panią, która stoi za Tobą na poczcie w kolejce, zagadnij o imię pupila sympatyczną osobę, spacerującą z psem, powiedz „dzień dobry” co drugiej napotkanej na osiedlu osobie.

- Gdy masz coś wygłosić, odwiedź wcześniej miejsce, gdzie to się stanie. Ocenisz sytuację,

czy światło nie pada ci w twarz, czy jest tyle światła, by móc odczytać notatki itp. W ten sposób eliminujesz niespodzianki.



- Kiedy czujesz się onieśmialona w sytuacji zawodowej, uciekaj się do profesjonalizmu, podpieraj się procedurami – mając taką „formalną” pomoc łatwiej będzie ci się odnaleźć w sytuacji.

- Staraj się o popleczników. Opowiedz np. o swoim pomysle na rozwiązanie jakiegoś problemu w pracy

najpierw z kilku koleżankom. A gdy stwierdzą, że pomysł jest dobry, będziesz mieć więcej odwagi, by wygłosić go przed większym gremium. Nie będziesz mieć poczucia, że jesteś sama. Kiedy odpowiedzialność rozkłada się na całą grupę, łatwiej jest ją udźwignąć.

- Przećwicz najpierw z kimś bliskim odmowę lub rozmowę, w której będziesz bronić swoich granic. Dzięki temu w obliczu prawdziwej rozmowy nie zapomnisz argumentów.

- Zakochaj się. Najlepiej z wzajemnością. Jak powiedziała aktorka komediowa, Carol Burnett w rozmowie z amerykańskim psychologiem, Philipem C. Zimbardo, najlepszym antidotum na nieśmiałość jest trochę CMT, czyli: Czułości, Miłości i Troski.

- Przed tobą onieśmielająca sytuacja? Wymyśl jej scenariusz – w miarę możliwości w najdrobniejszych szczegółach, a potem staraj się zgodnie z nim sytuację reżyserować. To doda ci pewności siebie.

- Kiedy musisz wciągnąć w rozmowę przystojnego mężczyznę, wyobraź sobie, że jesteś sławną, piękną aktorką. I graj rolę gwiazdy. Gdy będziesz się „podpierać” myślą, że to tylko gra, poczujesz się pewniej i bezpieczniej.

- Dla zdesperowanych: zafunduj sobie terapię wstrząsową. Sprowokuj sytuację, w której nie będziesz mogła uciec przed wyzwaniem, np. choć na jakiś czas podejmij pracę, zmuszającą do kontaktów z ludźmi. Refleksja, że jednak potrafisz się przełamać, doda ci skrzydeł.

*Tekst został opublikowany w miesięczniku **Claudia***