

Nieśmiałość

Kiedy byłeś małym dzieckiem śmiałeś się bez powodu, śpiewałeś i tańczyłeś kiedy miałeś na to ochotę. Nie specjalnie przejmowałeś się tym, czy obserwują Cię inni ludzie czy nie. Później być może ktoś zwrócił Ci uwagę i powiedział, że pewnych rzeczy robić nie wypada. Szereg innych wydarzeń mógł doprowadzić do tego, że unikasz nawiązywania kontaktów z ludźmi i dzisiaj zastanawiasz się jak przezwyciężyć nieśmiałość.

- Kiedy wchodzisz do pokoju pełnego nieznanymi Ci osobami zaczynasz się pocić, drżą Ci ręce i chciałbyś wyjść.
- Ktoś chce nawiązać z Tobą rozmowę, ale Ty totalnie nie wiesz co powiedzieć
- Jest osoba, która bardzo chcesz poznać, ale boisz się podejść.

Jeżeli któraś z powyższych przedstawionych scen jest Ci znajoma i do tej pory nic z tym nie zrobiłeś, to czas na zmianę.

Czym jest nieśmiałość?

Jest ona w istocie lękiem przed oceną i odrzuceniem. Lek ten należy do najsilniejszych i najpowszechniejszych w naszym życiu społecznym. Nie ważne, czy twoja publiczność zajmuje jedno krzesło czy sto. Obawiasz się, że "dasz plamę". Im bardziej się stresujesz, tym bardziej się spinasz i... w rezultacie wypadasz gorzej niż cię na to stać. Gdy stres związany z nieśmiałością powtarza się, w pewnym momencie już na długo przed wystąpieniem trudnej dla ciebie sytuacji, odczuwasz rosnące napięcie.

Gdzie leży przyczyna nieśmiałości?

Nikt z nas nie rodzi się z umiejętnościami społecznymi. Nabywamy ich w procesie wychowania i socjalizacji. Jeśli nasze kontakty z otoczeniem były trudne, opiekunowie popełniali błędy wychowawcze, zawstydzili nas, zmuszali siłą do pokonania naturalnej w pewnym wieku nieśmiałości - mogła się ona pogłębić. Także jeśli ktoś w środowisku poniżał nas, drwił, wyśmiewał, wywierał presję itp., skutkiem może być brak komfortu w relacjach z otoczeniem. Specjaliści wspominają również o tym, że nieśmiali rodzice mają często nieśmiałe potomstwo. Mogą to być po części przyczyny genetyczne, a także model wychowawczy.

Jakie skutki ma nieśmiałość?

- Wycofujemy się z potencjalnie przyjemnych sytuacji takich jak np. uczestniczenie w imprezach towarzyskich, społecznych, w zawodach itp., bo obawiamy się, że dopadnie nas onieśmielenie.
- Rezygnujemy z poznawania nowych ludzi, zawierania znajomości i przyjaźni.
- Rezygnujemy z uprawiania profesji, w których swobodny kontakt z otoczeniem jest niezbędny.
- Czasem nie dajemy sobie w ten sposób szansy na miłość.
- Inni bardzo często nie mają okazji poznać nas lepiej.
- Przeszkadza w wyrażaniu publicznie własnego zdania, poglądów, wartości, obrony własnych praw.
- Przepuszczamy wiele szans i okazji w życiu prywatnym i zawodowym.
- Koncentrujemy się na własnych słabościach, a nasze sukcesy i talenty pozostają w cieniu.
- W naszym życiu jest wiele smutku, obaw i rezygnacji.

Nie jesteś sam

Według badań psychologa prof. Philipa Zimbardo aż 93 proc. ludzi co najmniej kilka razy w życiu doświadczyło silnego zdenerwowania i stresu związanego z nieśmiałością. Ponad połowa osób definiuje siebie jako nieśmiałych. I nie myślcie, że problem dotyka tylko zakompleksione szare myszki. Nic z tych rzeczy. Do nieśmiałości przyznawały się potężne umysły! Albert Einstein, Abraham Lincoln, Thomas Edison. Także gwiazdy. Barbara Stresisand tak zestresowała się na scenie w 1967 roku, gdy zapomniała słów piosenki, że wznowiła swoje koncerty dopiero po 27 latach! Dlatego warto uświadomić sobie, że nawet jeśli odczuwasz nieprzyjemne objawy, to z pewnością nie jesteś odosobniony. Czy nie czujesz się z tym choć odrobinę lepiej? Jeśli tak to jesteś na dobrej drodze, aby zmierzyć się ze swoim lękiem!

Nieśmiałość

Strategia, czyli pięć kroków do pokonania nieśmiałości

Pierwszy krok - otwartość

Nie ukrywaj swojej nieśmiałości w tajemnicy. To sprawia, że czujesz się jeszcze bardziej odizolowany i samotny. Wtedy nie tylko zmagasz się z nieprzyjemnymi odczuciami, lecz jeszcze z obawą, aby nikt tego nie zauważył. To zbyt wiele. Lepsza strategia: przyznaj się do onieśmielenia. Nie musisz tego wyolbrzymiać, ale zasygnalizuj. W towarzystwie powiedz ot choćby: "Dajcie mi chwilę, abym się rozkręcił", na randce: "Wiesz, czuję się trochę onieśmielony...", w większym gronie: "Wybaczcie Państwo, ale mam tremę". Do tego uśmiech i zobaczysz, że zaraz będzie lepiej.

Drugi krok - oddychaj i bądź w zgodzie z ciałem

Kiedy czujesz onieśmielenie i stres, twój oddech się spłyca, a ciało sztywnieje. Gdy próbujesz nie zwracać na to uwagi, odcinasz się od swoich emocji i potencjalnego źródła energii. Jest coraz gorzej.

Lepsza strategia: wykonaj poniższe ćwiczenie.

Kiedy czujesz, że nieśmiałość zaczyna tobą rządzić, weź pięć głębokich połączonych oddechów (nie rób przerwy między wdechem i wydechem i odwrotnie). Następnie uświadom sobie fakt, że jesteś w kryzysie, albowiem Twój stan jest stanem kryzysowym. Poczuj emocje jakie temu towarzyszą (lęk, frustrację itp.). Potem znajdź miejsce w ciele, w którym czujesz największe napięcie. Zwykle jest to klatka piersiowa, gardło lub splot słoneczny. Zaczynaj oddychać, mając świadomość swojego stanu emocjonalnego i owego napięcia w ciele. W ten sposób dajesz swoim emocjom szansę, aby wybrzmiały. Walka i opór pogłębiają dyskomfort. Całe ćwiczenie trwa około 2-3 minuty, więc możesz wykonać je praktycznie w każdych warunkach.

Trzeci krok - zaprzestań oceniania

Jeśli jesteś osobą nieśmiałą, to zapewne czujesz się oceniany przez innych. Najpewniej też masz zwyczaj samemu dokonywać takich ocen. To sprawia, że wciąż czujesz presję. Gdy ktoś spojrzy na ciebie bez aprobaty, odbierzesz to automatycznie jako krytykę. Najczęściej nie jest to prawdą.

Lepsza strategia: Nie oceniaj, a co więcej patrz na ludzi z sympatią, doszukując się w nich pozytywnego nastawienia do ciebie. Ty także bądź dobrze nastawiony i okazuj swoją sympatię. Uśmiechnij się do kogoś, przepuść w kolejce, nie irytuj się na ślamazarnego kierowcę, tłumacząc sobie, że może źle się czuje itp. To długofalowa, ale uwierz mi, bardzo skuteczna strategia. Kiedy odnosisz się z sympatią do świata, otrzymujesz jej więcej. Na początek umów się sam ze sobą na tydzień bez negatywnych ocen.

Poza tym pamiętaj, jesteśmy równi. Świat to nasz wspólny dom, w którym mamy te same prawa.

Czwarty krok - podniesienie samooceny

Nieśmiali bardzo silnie przeżywają każde niepowodzenie społeczne, utwierdzając się w przekonaniu, że są gorsi od innych. Często brak spektakularnego sukcesu oceniają jako porażkę, popadając w skrajności. Nie zauważają tego, co im się udało, bo skoncentrowani są na słabościach.

Lepsza strategia: skup się na swoich sukcesach i mocnych stronach. Zamiast walczyć ze słabościami, inwestuj w zalety. Przykład? Jeśli nie umiesz barwnie opowiadać, ale za to jesteś dobrym słuchaczem, zrób z tego swój atut. Pytaj, słuchaj i daj przestrzeń rozmówcy. No i nie traktuj siebie ze śmiertelną powagą. Odrobina lekkości bytu oraz dystansu do siebie też korzystnie wpłynie na twoje poczucie własnej wartości.

Piąty krok - trenuj

Gdy nie widzisz sposobu złagodzenia swojego stresu, zazwyczaj unikasz sytuacji, które go wywołują. W ten sposób twój lęk zdobywa kolejne bazy, spychając cię na margines własnego życia. Skuteczne rozwiązanie polega na odwrotnym postępowaniu.

Lepsza strategia: rozpocznij - nazwijmy to - trening umiejętności społecznych, które pozwolą ci, stwarzając okazje do ich rozwoju, pokonać nieśmiałość. Świadomie eksponuj się na "niebezpieczeństwo" kontaktów, nie przemykaj niezauważony. Na początek zacznij od przestania uśmiechu, zapytania o drogę, krótkiej konwersacji w autobusie, w szkole, na spacerze w parku. Wchodząc do sali, rzuć jedno, krótkie zdanie typu "witam wszystkich, miło was widzieć itp.". Co tydzień rób kolejny, zaplanowany krok. Na końcu tej podróży czeka cię radość bycia swobodnym i lubianym.

Opracowano na podstawie zasobów Internetu.