



**mgr Zuzanna Krzakała-** psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

## NIEŚMIAŁOŚĆ – CZ. I

*CZYM JEST.... ? SKĄD SIĘ BIERZE ....? JAK NAS OBEZWŁADNIA.....?  
CZY MOŻNA Z NIĄ WALCZYĆ.....?*

Słowem wstępu niech będzie wypowiedź jednej z nastolatek, która określa siebie jako nieśmiałą. Oto, jak opisuje swoje przeżycia:

*„Robię się bardzo zdenerwowana, głowa zaczyna mnie strasznie swędzieć i drapię się jak wariatka. Nie wiem, jak zachowywać się wśród ludzi. Inaczej zachowuję się w domu, a inaczej w szkole.*

*Nawet nie ubieram się tak, jakbym chciała.*

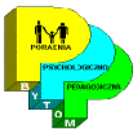
*Naprawdę czuję się beznadziejna i potrzebuję pomocy. Mój problem polega na tym, że nie lubię swojej osobowości - próbuję być zbyt przyjacielska po to, żeby pokryć nieśmiałość i zachowuję się zbyt głośno. Zazdroszczę niektórym dziewczynom i chciałabym być taka jak one, ale kiedy próbuję, nic z tego nie wychodzi. W niektóre dni czuję się lubiana tylko dlatego, że jakiś chłopak powie mi „cześć” lub uśmiechnie się do mnie. Następnego dnia czuję się nieszczęśliwa, bo kilka dziewcząt zgromadziło się w jakimś kącie i myślę, że śmieją się ze mnie, za moimi plecami. Stopnie mam niezłe, ale mogłyby być lepsze. Mama mówi, że jestem niezorganizowana. Krzyczy na mnie, że poświęcam tyle uwagi swoim włosom zamiast lekcjom.*

*Inna”.*

Jeśli jesteś osobą nieśmiałą, to z pewnością znane jest ci czerwienienie W NAJMINIEJ ODPOWIEDNIM MOMENCIE czy też uczucia zażenowania i skrępowania....

Być nieśmiałym to bać się ludzi, szczególnie tych, którzy z jakiegoś powodu są emocjonalnie zagrażający: obcych, z powodu ich nowości i nieprzewidywalności, osób posiadających władzę, wiedzę....

Nieśmiałość, która nas dotyka powoduje, że dużą część swojego życia organizujemy w taki sposób, żeby uniknąć sytuacji, w których moglibyśmy być dostrzeżeni, zauważeni...



Jeśli nawet mamy pragnienie zrobienia czegoś, a nawet wiedzę o tym jak coś zrobić ONA - powstrzymuje od działania, ONA- nie pozwala podnieść ręki, ONA- tłumi nasz głos.

Działanie nasze jest wtedy hamowane przez wewnętrzne rozkazy i przekonania o tym, że się ośmieszymy, że nie wolno nam pozwolić sobie na bycie spontanicznym.

Taki monolog wewnętrzny może dotyczyć każdej sytuacji: *nie podnoś ręki, nie zgłaszaj się na ochotnika, nie tańcz, nie śpiewaj, nie rzucaj się w oczy; będziesz bezpieczny tylko wtedy, kiedy nie będzie cię widać ani słyszać.*

Co takiego robi z nami nasza NIEŚMIAŁOŚĆ ?

ONA -utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni.....

ONA- przeszkadza w publicznej obronie własnych praw i wyrażaniu swoich opinii i wartości...

ONA- sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron....

ONA- przyczynia się do zakłopotania i nadmiernego przejmowania się....

ONA- utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczne porozumiewanie się....

Dlaczego jesteśmy nieśmiali ?

Psychologowie twierdzą, że nieśmiałości każdy z nas się nauczył.

Po pierwsze, na skutek negatywnych doświadczeń z ludźmi w pewnych sytuacjach, czy to w bezpośrednim kontakcie, czy przez obserwowanie.

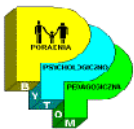
Po drugie, nie nauczyliśmy się „właściwych” umiejętności społecznych;

Po trzecie, przewidujemy własne niestosowne zachowanie i przez to wzrasta w nas lęk spowodowany tym jak wypadniemy w oczach innych;

Po czwarte, posiadamy „uwewnętrznego dogryzacza”- niedoceniającego i upokarzającego nas samych z powodu „nieprzystosowania” –ten głos wewnętrzny nam mówi:

*„Jestem nieśmiały”, „Nie jestem nic wart”, „Nie potrafię”, „Chcę do mamy!”.*

Jak sobie z nią radzić ?



Rady i ćwiczenia, które znajdują się poniżej mają jakąś wartość tylko wtedy, gdy zdecydujecie się zmienić swoje życie.

Jeśli bycie nieśmiałym was męczy lub jeśli nie chcecie czuć się nieszczęśliwi widząc, że osoba, na której wam zależy jest zbyt nieśmiała, by cieszyć się z okazji, jakie życie jej stwarza - nadszedł czas, żeby to wszystko zmienić.

Potrzebne są zmiany sposobie myślenia o sobie i swojej nieśmiałości; i w tym, jak się w związku z powyższym zachowujemy.

Nie jest to łatwe.... ponieważ nie istnieje żadna błyskawiczna, prosta, magiczna kuracja, nie ma gwarancji pewnego sukcesu społecznego po jednorazowym zastosowaniu cudownej „pigułki”.

Istnieje jednak potężna siła, którą już posiadacie- siła naszego umysłu.

Żeby spowodować zmianę u siebie lub u innych, należy najpierw uwierzyć, że zmiana jest możliwa.

Następnie trzeba naprawdę chcieć odejść od dotychczasowego sposobu zachowania i zmienić go na bardziej pożądanym.

Wreszcie, ćwicząc taktykę zmiany, która może doprowadzić do sukcesu w przyszłości, trzeba być gotowym poświęcić czas i energię, oraz zaryzykować, że na początku poniesie się kilka porażek

Na zakończenie pierwszej części jedno z ćwiczeń.....na drodze do pozbycia się i uporania z nieśmiałością:

Będzie to ćwiczenie się w samoświadomości, jego celem jest nawiązanie kontaktu ze swoim wewnętrznym „ja” i tym samym zwiększenie świadomości „ja” publicznego, które prezentujemy na zewnątrz. Naszym ostatecznym celem jest doprowadzenie do stanu, w którym będziesz bardziej akceptował swój wewnętrzny wizerunek, a zarazem inni będą w większym stopniu akceptować twój wizerunek publiczny.

Propozycje ćwiczeń



\* \* \*

### Narysuj siebie

To **ćwiczenie** pomoże ci odkryć, jak sam siebie postrzegasz.

Weź **dużą** kartkę papieru, wybierz kolorową kredkę i narysuj obrazek przedstawiający cię w dowolny sposób. **Może** to być rysunek symboliczny lub dosłowny, w ubraniu lub nago, rysunek twarzy lub całej postaci. Nazwij swój rysunek.

(Skończ rysunek zanim przeczytasz resztę ćwiczenia. )

Czy wypełniasz całą przestrzeń, czy tylko jej część?

Czy kontur postaci jest ostry, rozmyty, porwany?

Czy jakichś części ciała brakuje? Których? Czy jakieś są nieproporcjonalne w stosunku do reszty? Ukryte?

Czy jesteś w ubraniu, czy nago? Przygotowany na to, że ktoś cię zobaczy? Dotknie?

Jakie kolory dominują? Czy ujawniasz jakieś emocje? Jakie? Czy odczuwasz coś, czego nie ujawniasz? Czy jesteś aktywny, czy bierny?

Czy jesteś postacią wyizolowaną, czy też istniejesz w jakimś kontekście?

\* \* \*

### Film o twoim życiu

To **ćwiczenie** da ci wgląd w twoje dotychczasowe życie. Połóż się wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że oglądasz godzinny film ze swojego życia.

Gdzie toczy się akcja filmu?

Jaki jest główny wątek?

Kim są główni bohaterowie?

Kim są postacie drugoplanowe?

Kto reżyseruje ten film?

Co robi publiczność oglądając film?

Jaki(e) jest(sa) punkt(y) zwrotny(e) w całej historii?

Jak się to kończy?

Czy można z filmu wyciągnąć jakiś morał?

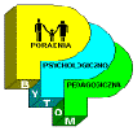
Co robi publiczność po zakończeniu projekcji?

\* \* \*

### Przylep sobie etykietkę

Sporządź listę dziesięciu słów, zwrotów i cech, które najlepiej cię opisują. **Ważność.**

Jestem



Jestem  
Jestem  
Jestem  
Jestem  
Jestem  
Jestem  
Jestem  
Jestem  
Jestem

Poranguj **każde** z tych stwierdzeń od cechy **najważniejszej** (1), do **najmniej ważnej** (10).

Jak wiele z tych stwierdzeń to cechy **pozytywne**, **negatywne** i **neutralne** opisy? Dodaj rangi **wszystkich stwierdzeń** **należących** do **każdej** z tych trzech kategorii:

pozytywne (np. **szczęśliwy**, **inteligentny**, **człowiek sukcesu**)

negatywne (np. **w depresji**, **gruby**, **impotent**)

neutralne (np. **student**, **mężczyzna**, **czterdziestolatek**)

Które z tych stwierdzeń **twój najlepszy przyjaciel** **wybrałby** jako **dwa najbardziej** dla **ciebie** **charakterystyczne** i **dwa najmniej** **charakterystyczne**?

Czy **twój wybór** **był** **taki sam**? **Może** **poproś** **go/ją**, **żeby** **porangował** **wszystkie** **dziesięć** **stwierdzeń**.

*wykorzystano ćwiczenia przedstawione w „Nieśmiałość” Zimbardo*

CDN....