



Nieśmiałość - jak powszechny to problem ? Jak to ze zjawiskami psychologicznymi bywa, odpowiedź jest niejednoznaczna. Brak jednoznaczności zaczyna się na etapie definiowania tego zjawiska. Z jednej strony każdy z nas kto ma za sobą epizod nieśmiałości wie co to jest i nie potrzebuje definicji, a z drugiej naukowcy zajmujący się tym problemem chcą to jakoś ująć choćby po to aby mieć możliwość prowadzenie rzetelnych badań, porównań , dyskusji

Powszechność zjawiska, nawet w „obrębie” tej samej definicji, jest spora i zależna od wielu czynników. Zależy od wieku, płci, sytuacji , uwarunkowań kulturowych. Znaczna część wyników opiera się na deklaracji, jednej lub wielu, dotyczącej swojego zachowania lub samopoczucia w sytuacjach sprzyjających nieśmiałości lub ogólnych - na przykład : Czy uważasz siebie za osobę nieśmiałą? Wynik jednego z takich badań pokazał że tylko 7% Amerykanów deklarowało że nigdy nie doznało tego uczucia. Tak więc jeśli nieśmiałość jest tym co dotyczy również ciebie to nie jesteś sam. Oczywiście inny problem stwarza zdarzenie które przytrafia ci się raz na 10 lat a inny jeśli niemal codziennie. Drugi przypadek dotyczy około 2% osób, natomiast około 25% osób przyznaje się do tego że są nieśmiałe ale nie jest to aż tak nagminne i jakoś sobie radzą. Nieśmiałość może naprawdę zrujnować niejednen aspekt życia osobistego i zawodowego. Utracona możliwość awansu, niemożność walczenia o swoje racje, zaniżona samoocena, ograniczenia życia towarzyskiego. No i te znajomości intymne które mogły się zdarzyć ale się nie zdarzyły.



Tu i ówdzie można natknąć się na pochwałę nieśmiałości. Mam wrażenie że to takie szukanie czegoś dobrego na siłę. O ile zgadzam się z docenianiem wrażliwości, związanej z nieśmiałością, to nie spotkałem dotąd nikogo kto byłby zadowolony z tego że zatkało go tak że przez kwadrans nie był w stanie wydusić z siebie słowa a w tym czasie pot sownie zalewał mu rozpalone policzki.

Ci których spotkałem chętnie pozbywają się tej przypadłości, i o tym jest ten artykuł.



Skąd się to bierze?!

Zjawisko jest ściśle powiązane z sytuacjami w których mamy do czynienia z relacjami społecznymi przez co może być wywołane zarówno przez sytuację jak i przez uczestników zdarzenia. Do najczęstszych należą sytuacje kiedy jesteśmy w centrum uwagi dużych grup, kiedy status osób z którymi jesteśmy w relacji jest znacząco wyższy od naszego, nowe sytuacje, sytuacje w których nasza asertywność jest wystawiana na próbę.... . W zakłopotanie wprawia nas konieczność nawiązywania kontaktu z obcymi, szczególnie osobami odmiennej płci, podobnie osoby o wysokim statusie zawodowym lub społecznym.

Można, by więc powiedzieć że aby unikać dyskomfortu wystarczy izolować się od sytuacji i osób wymienionych powyżej, ale to oczywista droga donikąd. Do izolacji i pogłębienia przepaści między sobą i otoczeniem. Czyli dokładna odwrotność tego na czym powinno nam zależeć. Dlatego też przyjrzymy się temu co w nas, temu na co mamy wpływ i co możemy zmienić.

Na początek proponuję bliżej poznać samego siebie. Chodzi o to aby zbudować, lub zwiększyć, samoświadomość. Możesz zrobić to na kilka sposobów, ważne aby w trakcie tego procesu zdobyć się na szczerość i otwartość wobec siebie. Dobrze jest wiedzieć jakie wrażenie robisz na innych i czy jest to zgodne z tym co chciałbyś w tej materii osiągnąć? Co jest dla ciebie wartością podstawową? Jak przyjmujesz porażki a jak sukcesy? Jak się zachowujesz kiedy uśmiecha się do ciebie los, a jak kiedy odwraca się od ciebie? Jak bardzo i za co lubisz siebie i innych?

Ćwiczenia prowadzące do celu mogą być bardzo różne i ważne abyś znalazł takie które odpowiadają tobie. Początkowo mogą wydawać się niestosowne lub śmieszne ale z czasem okazują się pomocne i przyjemne.

Ćwiczenie 1.

Pomyśl że odbierasz z lotniska kogoś z kim od jutra musisz blisko współpracować. Musicie odnaleźć się w tłumie a następnie odwozisz gościa przez godzinę do biura lub hotelu :

- Którą cechę swojego wyglądu uwypuklisz?
- Jakie chcesz zrobić pierwsze wrażenie? Jak to zrobisz?
- Co opowiesz mu o sobie w trakcie godzinnej jazdy taksówką do firmy?
- Jakie ze swoich dobrych (najlepszych ?!) cech przedstawiś?
- A może powiesz coś o swoich wadach, jak opiszesz siebie?

Ćwiczenie 2.

Przykra sprawa, ale musisz pilnie napisać swój testament , w którym możesz obdzielić znane tobie osoby swoimi cechami charakteru, umiejętnościami, zdolnościami, innymi niematerialnymi zasobami... . Testament, jak zapewne wiesz, musi mieć formę pisemną, więc do pióra !

Ćwiczenie 3.

W chwili kiedy nikt nie będzie ci przeszkadzał wygospodaruj kwadrans na bliższe przyjrzenie się sobie. Stań przed lustrem. Strój według własnego uznania.

- Jaka jest twoja najlepsza cecha?
- Pomyśl że widzisz siebie po raz pierwszy w życiu , jaki jest pierwsze wrażenie?
- Czy możesz jeszcze bardziej „podkręcić” swoje plusy ?
- Czego nie lubisz w swoim wyglądzie ?



- Wyobraź sobie swoją karykaturę która przesadnie uwypukla tę niedoskonałość. Zrób to tak aby ta karykatura rozbawiła cię do śmiechu
- Które fragmenty twojego wizerunku są takie jak chcesz je widzieć a które chętnie zamieniłbyś na inne
- A może niedoskonałościom wystarczyłyby tylko niewielkie poprawki ?

Ćwiczenie 4

- Zrób listę wartości które są dla ciebie kluczowe,
- Uzmysłów sobie dlaczego są tak ważne?
- Co ci dają ?

Jeśli powyższe ćwiczenia nie przekonują cię, spróbuj poszukać innych prowadzących do lepszego poznania siebie.

Kolejną ważną sprawą na drodze do ograniczenia wpływu nieśmiałości na twoje życie jest uświadomienie tego jak duży ten wpływ jest? Skąd się bierze? Zawsze taki sam? Dotyczy wybranych aspektów życia czy rozciąga się na wszystko co robisz?

Dobrze byłoby uświadomić sobie jak to wyglądało w przeszłości, skąd wziął się pierwszy rumieniec, który piekł najbardziej Ale jeśli masz z tym kłopot to po prostu zajmij się terażniejszością. Staraj się aby przechodzić incydenty swojej nieśmiałości w sposób świadomy. Przede wszystkim naucz się zauważać swoją nieśmiałość kiedy występuje, zauważ co ją spowodowało (sytuacja, osoba), jakie są twoje reakcje i konsekwencje dla ciebie. Utraciłeś coś przez to czy może (wbrew temu co pisałem wcześniej) zyskałeś? Czy były przeszkody które gdybyś zawczasu usunął to znakomicie zmniejszyłoby to twój dyskomfort? Jak duże ryzyko musiałbyś podjąć aby obniżyć potencjał sytuacji?

Ćwiczenie 5.

Założ i systematycznie prowadź dziennik nieśmiałości w którym odnotujesz chwile w których ujawniła się ona. Znajdź swój sposób na to aby nie umykały ci ważne punkty z tym związane. Możesz robić szybkie notatki które następnie przeniesiesz do pamiętnika i stosownie doprecyzujesz, możesz korzystać z dyktafonu w swoim telefonie, może dysponujesz bardzo dobrą pamięcią , ważne aby w końcu opisać całość w pamiętniku. Dobrze by było aby dokument ten miał swoją strukturę w której łatwo będziesz mógł po czasie odnaleźć takie szczegóły jak :

- Czas zdarzenia
- Miejsce
- Odczucia – co czułeś
- Konsekwencje zdarzenia zyski, straty
- Wnioski na przyszłość

Po pewnym czasie powinieneś móc ocenić częstotliwość zdarzeń, być może zobaczysz że sytuacje mają swój powtarzalny schemat. Zobaczysz też czy ilość i intensywność epizodów mają jakiś, i ewentualnie jaki, trend.

Ćwiczenie 6

Czas na przegląd sytuacji i działanie.

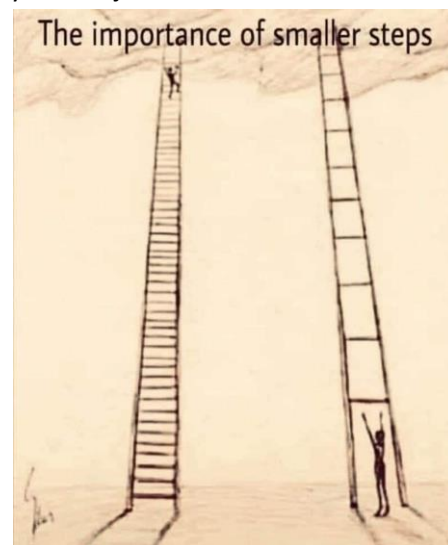
Teraz poświęć trochę czasu na przeanalizowanie tych sytuacji w których ujawnia się twoja nieśmiałość w sposób taki jaki z pewnością nie jest przez ciebie pożądanym, szczególnie istotne będą sytuacje które się powtarzają. Przy każdej pozycji wypisz listę strat i potencjalnych zysków jakich oczekujesz po zwalczeniu nieśmiałości. W przyszłości twój dziennik powinien znakomicie ułatwić ci tę część pracy.

Teraz wybierz z listy dwie pozycje. Jedna niech będzie taka w której przewyciężenie nieśmiałości powinno ci pójść stosunkowo łatwo, nawet jeśli nie zupełnie, to dobrze by było, aby choć pierwsze kroki nie były zbyt trudne. Druga, taka na której bardzo ci zależy. Dla obu ułóż plan działania w którym zapiszesz kolejne kroki do osiągnięcia sukcesu. Plan musi być konkretny zarówno jeśli idzie o to co ma nastąpić, jak i kiedy to zrobisz. Nie próbuj, przynajmniej na początku, planować zbyt ambitnie. Planuj małe a nawet bardzo małe kroki, ważne aby każdy z nich przybliżył cię do celu.

Jeśli, na przykład, masz problem z wystąpieniami publicznymi czy prezentacjami to nie rób planu w którym zapiszesz: w najbliższym czasie wygłoszę prelekcję na forum całej firmy. Może się nie udać!

Jak możesz to zrobić? Na przykład tak:

1. Do 8 marca wybiorę temat z którym chcę wystąpić
2. Do 15 marca wysperam informacje opisujące perfekcyjne prezentacje i takie które mówią o popularnych wpadkach.
3. Do 30 marca będę posiadał wiedzę ekspercką w wybranym temacie
4. Do 15 kwietnia zrobię swoją próbną prezentację.
5. Do 22 kwietnia zaprezentuję to co przygotowałem komuś życzliwemu, komu ufam, prosząc o konstruktywną krytykę.
6. Do 30 kwietnia szlifuję technikę prezentacji, emisji głosu, poszerzam wiedzę ekspercką
7. Do 30 kwietnia zgłaszam chęć wykonania prezentacji, tym razem już nie próbnej. Temat i termin oczywiście musisz ustalić z szefem, zespołem, ... Może to podsumowanie miesiąca, projektu, wycieczki ... Skorzystaj z tego co cyklicznie funkcjonuje w twoim otoczeniu lub zaproponuj swój temat.
8. Przygotuję do , swoją pierwszą prezentację wykorzystując wszystko co już wiem.
(Na miejsce prezentacji wybierz, jeśli tylko możesz, znane sobie miejsce, najlepiej takie które jest ci przyjazne.)
9. W dniu prezentacji
 - Minimum godzinę przed spotkaniem przetestuję wszystko od strony technicznej (komputer, rzutnik, monitor, połączenie, ...)
 - Pół godziny przed spotkaniem – wszystko sprawdzone i działa
 - Pół godziny przed spotkaniem - stanę w miejscu z którego będę mówił , wyobrażę sobie uczestników, zainteresowanych i życzliwych ludzi
 - 15 minut przed rozpoczęciem spotkania idę w ustronne miejsce, robię kilka spokojnych głębokich oddechów, wizualizuję spotkanie, relaksuję się na tyle na ile potrafię .
 - 5 minut przed rozpoczęciem – jestem na stanowisku
 - Godzina „0” – to mój czas, moja szansa! Start !



Po prezentacji postaraj się o analizę tego jak ci poszło. Rzeczowo, krytycznie ale bez krytykanctwa. Jeśli możesz skorzystaj z pomocy któregoś z uczestników.

Przygotuj się na to że nie wszystko pójdzie zgodnie z planem, a może tak być zarówno na etapie przygotowań jak i samego wystąpienia. Co zrobisz ? Samo wzruszenie ramion i stwierdzenie że nic nie stało nie wystarczy.

Działanie, jego zakres i szczegółowość planu powinieneś dostosować do swoich potrzeb i możliwości. Dobrze przygotowany, i wykonany, plan pomaga ci zredukować stres do niezbędnego minimum.

Kiedy już zrealizujesz łatwiejszy z celów weź na tapetę kolejny problem do rozwiązania. Początki z pewnością nie są łatwe ale ćwiczenie i wystawianie swoich możliwości na próby da w końcu wyczekiwany rezultat.

Brak pewności siebie i nieśmiałość idą ręka w rękę. Dlatego też od samego początku i przez cały czas swojej podróży w śmielszą przyszłość ćwicz wykonując choćby małe kroki w dobrą stronę. Poniżej kilka ćwiczeń które możesz wykonywać dostosowując ich rodzaj i zakres do swoich możliwości i potrzeb. Większość z nich należy również bardzo solidnie zaplanować. Nie jest planem stwierdzenie „Już niedługo zagadam uroczą blondynkę z III b” . Planem będzie jeśli rozłożysz to na wykonalne, kolejne kroki które osadzisz konkretnie w kalendarzu - podobnie jak w przykładzie z planowaniem prezentacji. Nie wahaj się prosić kogoś bliskiego o pomoc w trakcie wykonywania ćwiczeń.

Na początek „odklej” to co robisz od tego kim jesteś. Nie mów o sobie rzeczy niepochlebnych i etykietujących. Nie jesteś „do kitu” ! Czasami może masz słabszy dzień. Może nie jesteś nieśmiały tak totalnie a jedynie zachowujesz się nieśmiało w konkretnych okolicznościach.

Wyobraź sobie osobę pewną siebie dla której nieśmiałość to zagadnienie czysto teoretyczne.

- Jak się porusza?
- Jak mówi?
- Jakie cechy wyglądu mówią o pewności siebie ?

Co możesz z tym zrobić ? Oczywiście w zakresie racjonalnych możliwości. Co możesz poprawić bez specjalnych wyrzeczeń i kosztów które zrujniają życie twoje i twojej rodziny?. Nie każdy może mieć akcent jak George Clooney i figurę jak Charlize Theron. Grasz kartami jakie dostałeś od losu, więc nie przekombinuj.



Photo by Spencer Davis on Unsplash

Pojedź do centrum dużego miasta, gdzie jest spory ruch pieszki. Wyprostuj się, patrz przed siebie i tam też zmierzaj. Nie ustępuj drogi każdemu kto pojawi się na horyzoncie. Oczywiście nadal jesteś odpowiednio wychowany i wiesz co to dobre maniery. Staruszka o lasce ma zawsze pierwszeństwo 😊

Naucz się dawać i przyjmować komplementy. Możesz albo spróbować spontanicznej akcji w tym zakresie albo skorzystać z czyjeś pomocy gdzie w ramach treningu będziecie wzajemnie się komplementować. Nie zapomnij podziękować za komplement. „A nie, to nie moja zasługa” nie jest podziękowaniem, ani wyjściem z sytuacji. Jeśli masz z tym kłopot to na początek zwykłe „dziękuję” też będzie ok, ale na dalszych etapach postaraj trochę bardziej.

Uśmiechnij się do nieznanego na ulicy. Zagadnij kogoś w kolejce do kasy. Zachwyć się pieskiem nieznanym.

Bądź ekspertem. Weź na warsztat coś co cię interesuje i rozwiń to ponad przeciętność. Nie musi to być fizyka kwantowa. Może być rytuał parzenia herbaty, ślad węglowy, historia konfliktu o Wyspy Kurylskie... , cokolwiek.

Umiejętności cenione w towarzystwie. Rozwiń swoje kompetencje w tym zakresie. Dobrym ruchem może być udział w kółku teatralnym, nauka gry na instrumencie muzycznym lub nauka tańca.

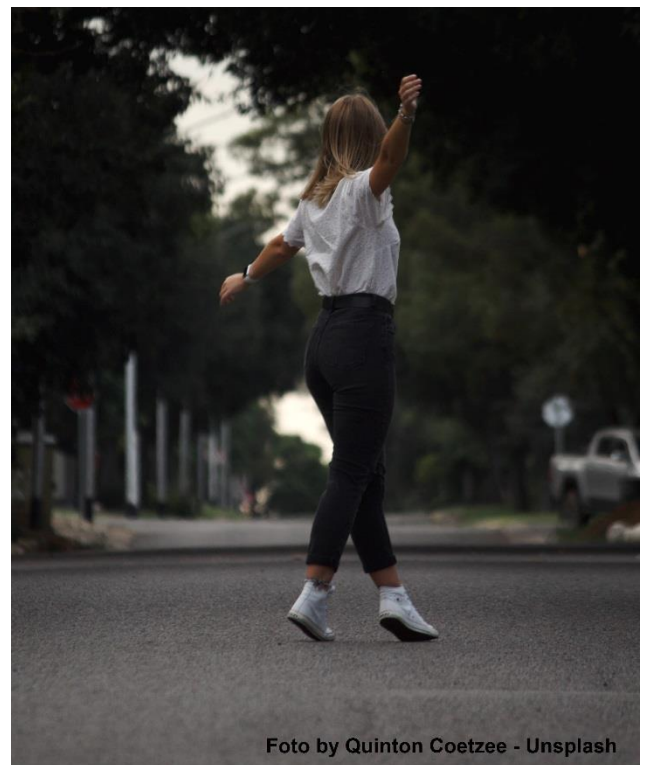


Foto by Quinton Coetzee - Unsplash

No i ruszaj między ludzi, idź i działaj. Znakomita większość twojego problemu siedzi w tobie nie w nich. Nie w tym że to pobratymcy cię oceniają ale w tym że sam siebie ograniczasz i sam siebie zatrzymujesz.

Oczywiście nie wszystko będzie szło jak z płatka. Nie idzie ludziom sukcesu, pozbawionym ograniczeń czemu nam miałyby pójść. Dlatego zadbaj o to aby w przypadku pojawienia się kłopotów mieć plan B. Zadbaj o umiejętność radzenia sobie ze stresem, poznaj odpowiednie techniki i stosuj je.

POWODZENIA

