

Spis treści

Wstęp

Część I: Co to jest nieśmiałość

- 1 Zrozumieć nieśmiałość
- 2 Osobisty świat nieśmiałych
- 3 Dlaczego jest się nieśmiałym
- 4 Rodzice, nauczyciele i nieśmiałe dzieci
- 5 Przyjaciele, kochankowie i nieśmiali nieznajomi
- 6 Od smutnego przez złego do trochę szalonego

Część II: Jak sobie radzić z nieśmiałością

- 7 Zrozumieć siebie
 - 8 Zrozumieć swoją nieśmiałość
 - 9 Zbudować poczucie własnej wartości
 - 10 Rozwijać swoje umiejętności społeczne
 - 11 Pomagać innym przezwyciężyć nieśmiałość
 - 12 Zapobiegać nieśmiałości w społeczeństwie
- Przypisy

Wstęp

Przez ostatnie cztery lata prowadziłem badania psychologiczne, których celem było zrozumienie tego fascynującego aspektu natury ludzkiej, jakim jest nieśmiałość. Jako rodzic i nauczyciel od dawna byłem uwrażliwiony na hamujący wpływ, jaki nieśmiałość ma na dzieci i nastolatki. O tym jednak, że zainteresowałem się systematyczną analizą nieśmiałości jako badacz zjawisk społecznych, zdecydował dziwny splot wydarzeń.

Prowadziłem wykłady dla dużej grupy studentów w Stanford University na temat siły oddziaływania pewnych sytuacji społecznych, które są w stanie zupełnie zmienić nasz sposób myślenia, odczuwania i działania. Żeby zilustrować to zjawisko, opisałem niedawny eksperyment, w którym studenci wchodzili w role więźniów i strażników więziennych w symulowanych warunkach więzienia.¹ Choć osoby te zostały wybrane do eksperymentu dlatego, że we wszystkich testach psychologicznych osiągały wyniki w granicach normy, to po zaledwie kilku dniach w owym symulowanym więzieniu zaczęły zachowywać się w sposób dziwny i patologiczny.

„Strażnicy”, początkowo tylko dominujący, zaczęli traktować swoich „więźniów” brutalnie, często z sadyzmem. „Więźniowie” reagowali na ten pokaz siły przygnębieniem, poczuciem bezradności i wreszcie bojaźliwym podporządkowaniem się wszystkim narzuconym im regułom. Eksperyment, planowany początkowo na dwa tygodnie, trzeba było zakończyć już po sześciu dniach z powodu dramatycznych zmian osobowościowych i zmian w wartościach, jakie zachodziły w symulowanym więzieniu.

Jak to możliwe, że ci chłopcy, o których przynależności do grupy „więźniów” lub „strażników” zdecydował ślepy los, tak łatwo wczuli się w swoje role? Nie mieli przecież żadnego przygotowania. Z różnych doświadczeń z siłą i niesprawiedliwością w swoich domach, w szkołach, a także ze środków przekazu, zdążyli się jednak nauczyć, co to znaczy być więźniem lub strażnikiem. Strażnicy sprawują kontrolę poprzez tworzenie i podtrzymywanie reguł instytucji, reguł, które zazwyczaj ograniczają swobodę działania. Reguły określają to, czego nie wolno robić, choć może miałoby się ochotę oraz to, co trzeba robić choć nie ma się na to ochoty. Więźniowie mogą reagować na ten przymus albo buntem, albo posłuszeństwem. Nieposłuszeństwo powoduje karę - dlatego większość więźniów poddaje się i robi to, czego oczekuje od nich strażnik.

W trakcie dyskusji, jaka odbyła się w czasie zajęć na temat mentalności strażnika i więźnia, porównywano tę relację do związków, jakie łączą mężów i żony, rodziców i dzieci, lekarzy i pacjentów, itd. Zapytałem wtedy studentów: „A czy możecie sobie wyobrazić te dwa rodzaje mentalności w jednej głowie, jedną osobę, która posługuje się obydwoma tymi sposobami myślenia?” Oczywiście przykładem była tu osoba skrajnie nieśmiała.

„Istnieją nieśmiałe osoby, które mają zarówno pragnienie zrobienia czegoś, jak i wiedzę o tym jak to zrobić, ale coś je powstrzymuje od działania”, powiedziałem. „Taka osoba idzie na zabawę, zna kroki taneczne, ale coś nie pozwala jej ani poprosić kogoś do tańca, ani przyjąć zaproszenia. Podobnie zdarza się w klasie - są uczniowie, którzy znają odpowiedź na pytanie i chcą zrobić dobre wrażenie na nauczycielu, ale coś nie pozwala im podnieść ręki i tłumi im głos. Ich działanie hamowane jest przez wewnętrzne rozkazy ze strony Ja-strażnika: „Będziesz wyglądał śmiesznie, ludzie będą się z Ciebie śmiać; to nie jest miejsce na robienie takich rzeczy; nie wolno Ci pozwolić sobie na bycie spontanicznym; 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 słychać”. I wewnętrzny więzień decyduje się nie podejmować ryzyka korzystania z niebezpiecznej wolności, jaką niesie ze sobą spontaniczność. Potulnie podporządkowuje się.

Po zajęciach kilku studentów przyszło do mnie, żeby poprosić o więcej informacji na temat swojego „problemu”. Byli tak bardzo nieśmiali, że dużą część swojego życia organizowali w taki sposób, żeby uniknąć sytuacji, w których mogliby być dostrzeżeni. Zastanawialiśmy się razem nad tym, w jakim stopniu ich zachowanie jest nietypowe, a w jakim nieśmiałość jest wśród młodych ludzi zjawiskiem powszechnym. Mogłem się im zaoferować jako współczujący słuchacz, ale nie byłem w stanie im pomóc - nie wiedziałem nic na temat przyczyn, konsekwencji i „leczenia” nieśmiałości.

W tym czasie w grupie rozeszła się pogłoska, że spotykam się nieformalnie ze studentami, żeby rozmawiać o nieśmiałości. W niedługim czasie był już tuzin studentów, którzy regularnie uczęszczali na seminarium poświęcone psychologii nieśmiałości. Na początku nie było to oczywiście najbardziej błyskotliwe z seminariów, jakie zdarzyło mi się prowadzić. Dwunastka nieśmiałych, nie znanych sobie nawzajem ludzi nie jest najlepszym forum dla ożywionej dyskusji, chyba że temat dyskusji dotyczy czegoś absolutnie pierwszoplanowego w ich umysłach, czegoś, w czym są ekspertami - ich własnej nieśmiałości.

Kiedy już posunęliśmy się nieco dalej niż dzielenie się doświadczeniami z własną nieśmiałością i zajęliśmy się przeglądaniem tego, co „nauka” ma na ten temat do powiedzenia, odkryliśmy, ku naszemu wspólnemu zdumieniu, jak niewiele przeprowadzono badań nad nieśmiałością jako cechą osobowości i nad niektórymi jej aspektami, takimi jak zakłopotanie, zachowywanie twarzy, trema, trudności z wypowiedzaniem się itd. Nie było jednak żadnych systematycznych badań, mających na celu zrozumienie dynamiki nieśmiałości. Potrzebowaliśmy badań nad tym, co nieśmiałość oznacza dla osoby nieśmiałej, dla ludzi, których spotyka i dla społeczeństwa w ogóle. W tym celu nasza grupa przygotowała kwestionariusz, w którym prosiłiśmy ludzi, żeby stwierdzili sami o sobie, czy są nieśmiali, czy też nie. Pytania kwestionariusza wnikały w myśli, uczucia, działania i symptomy fizjologiczne związane z nieśmiałością. Próbowaliśmy też dowiedzieć się, jacy ludzie i sytuacje prawdopodobnie doprowadziły do tego, że dana osoba określa siebie jako nieśmiałą. Zbadaliśmy prawie 400 studentów, a następnie dokładnie przeanalizowaliśmy i poprawiliśmy kwestionariusz tak, by był bardziej efektywny.

Jak dotąd, kwestionariuszem nieśmiałości przebadano prawie 5000 osób. Uzyskaliśmy stąd pokaźną ilość informacji. Nasz zespół badawczy przeprowadził ponadto setki wnikliwych wywiadów i obserwacji osób nieśmiałych i nie-nieśmiałych w różnych sytuacjach. Podjęliśmy również badania eksperymentalne w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych, żeby zbadać związki między nieśmiałością a różnymi innymi zachowaniami. Brakujące ogniwa w naszej wiedzy na temat złożoności nieśmiałości pomagają wypełniać rozmowy z rodzicami i nauczycielami.

Choć większość naszych danych pochodzi od studentów amerykańskich college'ów, staraliśmy się także uwzględnić w naszych badaniach nie-studentów i osoby z innych kultur. Zebraliśmy dane od żołnierzy powołanych do służby w marynarce, pracowników przedsiębiorstw, pacjentów klinik leczących otyłość, uczestników grup spotkaniowych i uczniów szkół podstawowych i średnich. Nasi zagraniczni koledzy dostarczyli nam cennych informacji na temat natury nieśmiałości w Japonii, na Tajwanie, w Chinach, na Hawajach, w Meksyku, Indiach, Niemczech i Izraelu.

Wiele spośród osób, które wypełniły kwestionariusz chciało wiedzieć, jak przezwyciężyć nieśmiałość. Aby wypracować skuteczne sposoby radzenia sobie z nieśmiałością, założyliśmy w Stanford University Klinikę Nieśmiałości, gdzie wypróbujemy różne techniki mogące pomóc nieśmiałym. Poprzez tę klinikę mamy nadzieję pomóc ludziom przezwyciężyć nieśmiałość i dowiedzieć się więcej o tym jakże powszechnym problemie.

Choć wiemy już dużo więcej niż wtedy, gdy zaczynaliśmy szukać przyczyn i skutków nieśmiałości, wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi. Nasz program badawczy jest w dużym stopniu ciągłym wnikaniem w wiele aspektów tego subtelного i często zadziwiającego zjawiska. Z napisaniem książki - takiej, jak ta - badacze zazwyczaj czekają, aż zdobędą więcej informacji. Ostrożność ta ustąpiła jednak wobec usilnych błagań o natychmiastową radę, pomoc i informacje. Pojawiły się one w setkach listów, telefonów i osobistych próśb ze strony osób cierpiących z powodu nieznośnego ciężaru, jakim w codziennym życiu przytłacza ich nieśmiałość. Mam nadzieję, że książka ta dostarczy użytecznych informacji i praktycznych narzędzi, które pomogą ludziom rozpocząć walkę ze swoją nieśmiałością.

Książka podzielona jest na dwie części. Część I ma za zadanie wyjaśnić, czym tak naprawdę jest nieśmiałość. Dowiedziecie się, co oznacza doświadczanie różnych rodzajów nieśmiałości, jakie problemy stają przed osobą nieśmiałą, jakie są przyczyny nieśmiałości i jak można ją analizować. Wnikniecie też w rolę, jaką odgrywa rodzina, szkoła i społeczeństwo w kształtowaniu osoby nieśmiałej i zobaczycie, w jaki sposób nieśmiałość utrudnia bliskie kontakty z innymi ludźmi i często uniemożliwia udane związki seksualne. Mimo że nieśmiałość jest doświadczeniem osobistym, jej efekty odczuwa całe społeczeństwo. Dlatego też Część I kończy się spojrzeniem na wpływ, jaki wywiera nieśmiałość na powstawanie problemów społecznych, na jej nieoczywisty związek z agresją, alkoholizmem, ruchami społecznymi, prostytutką i wandalizmem.

W Części II koncentrujemy się na pytaniu praktycznym: jak radzić sobie z wyzwaniem stawianym przez nieśmiałość? Znajdziecie tu konstruktywne rady na temat tego, jak zmienić swój sposób myślenia o nieśmiałości i o samym sobie. Nieśmiałość często nie wynika po prostu z braku wiary w siebie lub nieuzasadnionego lęku o swoją sytuację społeczną. Może raczej polegać na nieposiadaniu pewnych umiejętności społecznych lub nieposługiwaniu się nimi. Ażeby dopomóc Wam w rozwijaniu tych umiejętności, podaliśmy proste sposoby i strategie, które mogą podnieść efektywność waszego społecznego funkcjonowania.

Ale gdyby nawet istniała magiczna kuracja dla wszystkich, którzy w tej chwili są nieśmiali, w jaki sposób można ustrzec przyszłe pokolenia przed doświadczeniem lęków związanych z nieśmiałością? Ostatni rozdział poświęcony jest najbardziej kontrowersyjnym z tematów - terapii, której potrzebuje społeczeństwo generujące nieśmiałość. Terapia retrospektywna, której celem jest pomóc ludziom już cierpiącym to zbyt mało. Musimy zrobić wszystko, co możliwe i zmienić nasze społeczeństwo tak, aby przede wszystkim zapobiegać cierpieniu.

Nieśmiałość jest podstępny problemem osobistym, który urasta do rozmiarów epidemii - można go w uzasadniony sposób nazwać chorobą społeczną. Tendencje rozwojowe w naszym społeczeństwie skłaniają do wniosku, że sytuacja pogorszy się jeszcze w nadchodzących latach, ponieważ wzrasta nasza izolacja, współzawodnictwo i samotność. Jeżeli szybko czegoś nie zrobimy, wiele naszych dzieci i wnuków zostanie więźniami własnej nieśmiałości. Żeby temu zapobiec, musimy zrozumieć, czym jest nieśmiałość, po to, by zapewnić osobie nieśmiałej wsparcie, które pozwoli jej pozbyć się swojego prywatnego więzienia i odzyskać utraconą wolność słowa, działania i związków międzyludzkich. Hawthorne, pisząc: „Który loch jest równie mroczny jak ludzkie serce? Który strażnik więzienny jest równie nieubłagany jak własne Ja?”, mógł mieć na myśli nieśmiałych. Możemy nauczyć się, w jaki sposób zmienić piekło skrajnej nieśmiałości w raj. Nie jest to łatwe, ale jest możliwe. Zobaczmy jak.

Część I: Co to jest nieśmiałość

1 Zrozumieć nieśmiałość

„Pamiętam jak miałam cztery lata - czego ja nie robiłam żeby uniknąć spotkania z ludźmi, którzy przychodzili do nas w odwiedziny. Znałam ich - byli to moi kuzyni, ciotki, wujowie, przyjaciele rodziny, a nawet moi bracia i siostry. Chowałam się w koszach na bieliznę, w szafach, w śpiworach, pod łóżkami. Ta lista nie ma końca, a wszystko dlatego, że bałam się ludzi. Kiedy podrosłam, zrobiło się jeszcze gorzej”.

Gorzej? Trudno powstrzymać się od uśmiechu, czytając coś, co wygląda na początek typowego scenariusza Woody Allena. Ale nasz śmiech jest w oczywisty sposób obroną przed zbyt głębokim wczuciem się w bolesne wspomnienia tej studentki. Chcielibyśmy sądzić, że przesadza-życie po prostu nie może być aż tak straszne. Lecz dla wielu nieśmiałych na pewno jest.

Mój brat, który musiał nosić na nodze specjalny aparat, żeby skorygować skutki paraliżu dziecięcego, rozwinął w sobie taki sam chorobliwy strach przed ludźmi. Gdy tylko ktoś pukał do drzwi, George szybko liczył, czy cała rodzina jest w domu. Jeżeli wszyscy byli w domu, pospieszenie zajmował swoją pozycję pod łóżkiem lub pędził w jeszcze bezpieczniejsze schronienie za zamkniętymi drzwiami łazienki. Dopiero po wielu prośbach i błaganiach ustępował i wychodził, żeby przywitać się z sąsiadem, czy krewnym spoza miasta.

Moja matka, kobieta współczująca i obdarzona wglądem w zawłości natury ludzkiej, zdecydowała, że musi pomóc George'owi zanim jego nieśmiałość zupełnie wyniknie się spod kontroli. Jego lęki nie minęły nawet wtedy, gdy nie musiał już nosić aparatu na nodze. Matka, uważająca, że George powinien być z innymi dziećmi w jego wieku, przekonała szkołę państwową, żeby go przyjęła, choć miał tylko cztery i pół roku i była to połowa semestru. Moja matka wspomina:

„Płakał i szlochał bez przerwy przez prawie cały pierwszy dzień, w przerażeniu trzymając się mojej sukni. Gdy tylko nauczycielka lub jakieś dziecko spojrzało w jego stronę, chował głowę na moich kolanach lub patrzył w sufit. Ale kiedy nauczycielka coś opowiadała lub klasa grała na instrumentach, ciekawość brała górę i nie mógł się powstrzymać od patrzenia i słuchania.

Przyszło mi do głowy, że George nie czułby się taki skrępowany, gdyby mógł się stać niewidzialny, gdyby mógł obserwować, co robią dzieci i włączyć się do ich działań nie będąc przez nie widzianym. Nie mógł oczywiście zniknąć, ale mógł zrobić równie dobrą rzecz - zamaskować się, tak jak jego radiowy bohater, Lone Ranger.

Po kolacji zachęciłam George'a, żeby pomógł mi zrobić maskę z papierowej torby. Wycięliśmy oczy, nos, usta i trocheja pokolorowaliśmy, żeby ładniej wyglądała.

Przymierzył ją, spodobała mu się i kazał mi wciąż powtarzać: «Kim jest to zamaskowane dziecko?». Rozradowany odpowiadał: «Lone Ranger» albo «Pan Nikt», albo «Nie twoja sprawa», albo po prostu ryczał jak lew. Czasami zdejmował kaptur, żeby upewnić mnie, że to wciąż on. Nauczycielka George'a zgodziła się wypróbować mój plan, a tak naprawdę zrobiła o wiele więcej - sprawiła, że zaczął się sprawdzać. Powiedziała klasie, że nowe dziecko będzie nosić specjalną maskę i dzieci mają nie próbować jej zdejmować, a po prostu bawić się z zamaskowanym dzieckiem. Ku mojemu zdziwieniu, to niezwykle podejście zadziałało. George mógł być częścią klasy, chociaż trochę z boku. Mógł sobie wyobrazić, że jest nie rozpoznany, jeżeli tego chciał i nie musiał się chować. Stopniowo zbliżył się do innych dzieci i wreszcie, po kilku tygodniach, wciągnęła go zabawa.

Pozostał w klasie przedszkolnej jeszcze jeden rok i jego pewność siebie wzrastała w miarę jak przywykał do tamtejszych zwyczajów. Mimo to ciągle jeszcze zakładał maskę każdego ranka przed zajęciami i zdejmował ją dopiero wtedy, gdy brat przychodził zabrać go do domu. Wielki dzień nadszedł, gdy pod koniec roku dzieci kończące swoją edukację w przedszkolu miały przedstawić rodzicom własne przedstawienie - cyrk.”

Ponieważ George uczestniczył już w czymś podobnym w poprzednim roku, dobrze wiedział, jak wygląda cała uroczystość. «Czy chciałbyś być gospodarzem cyrku?», zapytała nauczycielka. George podskoczył z radości. «George, wiesz o tym, że gospodarz cyrku nosi melonik i kolorowy kostium, ale nie ma maski», roztropnie ciągnęła nauczycielka. «Tak, że jeżeli chcesz być gospodarzem cyrku, będziesz musiał zamienić maskę na ten strój. Zgoda?»

I tak oto George stał się nie tylko częścią grupy, ale wiodącą postacią w cyrku, zachęcającą publiczność, żeby patrzyła na scenę i na niego. Nie potrzebował już maski. Stopniowo stawał się szczęśliwszym i zdrowszym dzieckiem. I chociaż nigdy nie był tak naprawdę ekstrawertykiem, wybrano go później do rady uczniowskiej w szkole średniej. "

Potrzeba noszenia na głowie przez półtora roku papierowej torby może się wydawać dziwaczna. Ale to genialne rozwiązanie pozwoliło George'owi stopniowo nawiązać kontakt z innymi i doprowadziło do tego, że pewnego dnia mógł zdjąć maskę i być sobą. Papierowa torba okazała się skutecznym ratunkiem dla skrajnie nieśmiałego dziecka. Inni nie mają tyle szczęścia - dorastają nigdy nie nauczywszy się, jak sobie radzić z tym dręczącym problemem.

Nieśmiałość jest rodzajem upośledzenia psychicznego, które może okaleczyć człowieka w takim samym stopniu, jak kalectwo fizyczne, a jego skutki mogą być niszczycielskie.

- ✓ Nieśmiałość utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni, czy radość z potencjalnie pozytywnych przeżyć.
- ✓ Przeszkadza w publicznej obronie własnych praw i wyrażaniu swoich opinii i wartości.
- ✓ Nieśmiałość sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron.
- ✓ Nieśmiałość przyczynia się do zakłopotania i nadmiernego przejmowania się swoimi własnymi reakcjami.
- ✓ Utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczne porozumiewanie się.
- ✓ Nieśmiałości zazwyczaj towarzyszą takie negatywne stany, jak depresja, lęk i samotność.

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, osób odmiennej płci, które przywodzą na myśl możliwości związków intymnych. Zarówno George, jak i młoda dziewczyna, której zwierzenia rozpoczęły ten rozdział, czuli się zagrożeni ze strony dosłownie wszystkich. Stanowią oni dość dramatyczne przykłady nieśmiałości. Jednak różnorodne, może nieco mniej ostre, formy tego problemu utrudniają życie nam wszystkim.

Czy kiedykolwiek zdarzyło wam się przyjść na przyjęcie, które toczyło się już w najlepsze, i odkryć, że jedyną osobą, którą tam znacie jest gospodyni, a na domiar złego nie ma jej w polu widzenia? „Kim pan jest?“, pyta ktoś, a wy nie potraficie z siebie wydobyć głosu. Albo, czy znaleźliście się kiedyś w grupie, której przywódca ochoczo zaproponował: „Poznajmy się lepiej - niech każdy się przedstawi i powie coś o sobie“. Natychmiast czujecie się jak na próbie generalnej: „Nazywam się... (o cholera, no dobra)... Phil Zimbardo. Jestem... eh... osobą (nie, to nie jest wystarczająco osobiste - dlaczego nie poszedłem do kina?)“. Jeszcze raz, bez zapału: „Nazywam się, uff... !!“ Takie powszechne doświadczenia umożliwiają osobom, które nie są nieśmiałe, choć częściowo zrozumieć udrękę, jaką przeżywają nieśmiali.¹

Pomimo jej negatywnych skutków i intensywności, nieśmiałość można przezwyciężyć. Ale żeby móc to zrobić, trzeba poznać naturę nieśmiałości i zastosować odpowiednią metodę wykorzenienia jej przyczyn.

Co to jest nieśmiałość?

Nieśmiałość jest pojęciem nieostrym - im bliżej mu się przyglądamy, tym więcej odkrywamy odmian nieśmiałości. Zanim więc zaczniemy się zastanawiać, co z nią zrobić, musimy wiedzieć więcej o tym, czym ona właściwie jest. Słownik oksfordzki podaje, że najstarsze udokumentowane użycie tego słowa odnotowano w anglosaksońskim wierszu, napisanym około 1000 roku naszej ery. Słowo to oznaczało tam „łatwy do przestraszenia“. „Być nieśmiałym“ to znaczy być „trudnym w kontakcie z powodu bojaźliwości, ostrożności lub nieufności“. Osoba nieśmiała jest „ostrożna i niechętna w kontaktach z pewnymi osobami i przedmiotami“. „Ostrożna w kontaktach i działaniu, wzdragająca się przed okazywaniem pewności siebie, przewrażliwiona i bojaźliwa“; osoba nieśmiała może być „skromna i pełna rezerwy z powodu braku wiary we własne siły“ lub też, według innego schematu, „o niejasnym charakterze, podejrzana, o wątpliwej uczciwości“. Słownik Webstera definiuje nieśmiałość jako odczucie „skrępowania w obecności innych ludzi“. Takie definicje niewiele chyba jednak wnoszą poza zupełnie zdroworozsądkową wiedzę. Żadna pojedyncza definicja nie może być adekwatna, gdyż nieśmiałość oznacza różne rzeczy dla różnych osób. Jest to złożona przypadłość, która pociąga za sobą całą gamę skutków - od lekkiego uczucia skrępowania, przez nieuzasadniony lęk przed ludźmi, aż do skrajnej nerwicy. Żeby lepiej zrozumieć to zjawisko, daliśmy do wypełnienia Stanfordzki kwestionariusz nieśmiałości prawie pięciu tysiącom osób.

Czy obecnie uważasz siebie za osobę nieśmiałą?

tak nie (Naprawdę?)

Jeżeli odpowiedziałeś „nie“, to czy był kiedykolwiek w twoim życiu okres, w którym uważałeś się za nieśmiałego?

tak nie

W naszych badaniach odsunęliśmy na bok kwestię dokładnej definicji nieśmiałości. Zamiast tego pozwoliliśmy każdemu przyjąć swoją własną definicję. Najpierw prosiliśmy o akceptację lub odrzucenie określenia „nieśmiały“. Następnie chcieliśmy się dowiedzieć, co złożyło się na tę decyzję. Pytaliśmy badanych, jacy ludzie i sytuacje sprawiają, że czują się oni nieśmiali, a także jakie myśli, uczucia, działania i objawy fizjologiczne towarzyszą ich nieśmiałości. Jak widać z naszego kwestionariusza, zamieszczonego na str. 167, próbowaliśmy też dotrzeć do innych aspektów nieśmiałości. Jest to doświadczenie uniwersalne

Najbardziej podstawowym wnioskiem z naszych badań jest to, że nieśmiałość jest zjawiskiem pospolitym, szeroko rozpowszechnionym i uniwersalnym. Ponad 80% naszych badanych twierdziło, że byli „nieśmiali w jakimś okresie swojego życia“, albo teraz, albo w przeszłości, albo zawsze. Ponad 40% spośród nich uważało siebie za

„obecnie nieśmiały”, co oznacza, że cztery z dziesięciu osób, które spotykamy, lub 84 miliony Amerykanów, to nieśmiali.

Dla niektórych nieśmiałość od dawna jest stałym intruzem w ich codziennym życiu. Około 25% określała siebie mianem „chronicznie nieśmiały”, teraz i zawsze. Spośród nich samotne 4%, prawdziwi „niezawodni” nieśmiali, stwierdziło, że ich samookreślenie się jako „nieśmiały” oparte jest na tym, że są nieśmiali cały czas, we wszystkich sytuacjach i praktycznie wobec każdego.

Powszechność nieśmiałości jest różna w różnych kulturach i u różnych typów osób. Nie znaleźliśmy jednak grupy ludzi, w której mniej niż 25% opisywałoby siebie jako „obecnie nieśmiały”, a tak naprawdę w niektórych grupach, np. wśród uczennic młodszych klas szkół średnich lub studentów wywodzących się z niektórych kultur Dalekiego Wschodu, ta liczba wzrasta do 60%. Proporcja „absolutnie” nieśmiałych nigdy nie spada poniżej 2%, w żadnej z grup, które badaliśmy, a w niektórych, np. wśród Japończyków, może osiągnąć aż 10%.

Jednym z kryteriów, jakie osoby badane miały do dyspozycji podejmując decyzję nazwania siebie nieśmiałym było to, jak często czują się nieśmiali. Około jedna trzecia badanych uznała, że czują się nieśmiali co najmniej przez połowę czasu, w więcej niż połowie sytuacji. Ponad 60% twierdziło, że są nieśmiali tylko czasami, ale uważali te przypadki za wystarczająco znaczące, żeby określić siebie jako „nieśmiały”. Można na przykład być nieśmiałym tylko w sytuacji, gdy zabiera się publicznie głos. Wystarcza to jednak, by spowodować poważne problemy, jeśli jest się zmuszonym do publicznego składania raportów, tak jak wielu studentów i ludzi biznesu.

Mniej niż 20% badanych stwierdziło, że nie określają siebie jako nieśmiałych. Cokolwiek nieśmiałość dla każdego z nich znaczyła, czuli, że nie jest ona ich osobistą cechą. Co jednak ciekawe, większość tych osób przyznawała, że na pewne sytuacje społeczne reaguje takimi objawami nieśmiałości, jak czerwienie się, bicie serca i zdenerwowanie. Innymi słowy, w niektórych sytuacjach i w obecności niektórych osób badani ci reagowali tak, jak osoba nieśmiała - podobnymi myślami, odczuciami i działaniami. Osoby te, nieśmiałe sytuacyjnie, nie postrzegają siebie jako nieśmiałych. Uważają raczej, że niektóre sytuacje, np. wejście do pokoju pełnego nieznanymi, wywołują chwilowe zakłopotanie. To rozróżnienie pomiędzy tymi, którzy nazywają siebie nieśmiałymi, a tymi, którzy opisują jedynie swoje reakcje w pewnych sytuacjach słowem „nieśmiały”, jest dość istotne. Przyjrzymy mu się bliżej w następnym rozdziale.

Stwierdzenie, że nieśmiałość jest doświadczeniem uniwersalnym, jest dość szerokim uogólnieniem, ale posiada solidne podstawy. Zaledwie 7% badanych Amerykanów twierdziło, że nigdy w życiu nie doznali uczucia nieśmiałości. Podobnie w innych kulturach, jedynie niewielka mniejszość twierdzi, że nigdy osobiście nie doświadczyła nieśmiałości.

Kto jest nieśmiały?

Nieśmiałość jest bardziej powszechna wśród dzieci w wieku szkolnym niż wśród dorosłych, gdyż wielu dorosłych potrafiło przezwyciężyć swoją dziecięcą nieśmiałość. Tym niemniej, nasze badania zdecydowanie obalają mit, że nieśmiałość jest przypadłością jedynie dziecięcą. Być może wydaje nam się ona bardziej oczywista u dzieci, gdyż podlegają one na ogół dokładniejszej codziennej obserwacji niż dorośli. Ale całkiem pokaźna część dorosłej populacji pozostaje nieśmiała. Wśród nich Robert Young, telewizyjny ulubieniec publiczności (Dr Marcus Welby):

„Zawsze byłem nieśmiały. Jako dziecko nawet bałem się nauczyciela. Potem wyrosłem na jednego z tych wysokich i chudych wyrostków, którzy nie dysponują ani urodą, ani wagą niezbędną do uprawiania futbolu i z tego powodu nie zostają automatycznie bohaterami liceum. Kiedy byłem nastolatkiem, to było ważne”.

Istnieją pewne intrygujące dowody na to, że w wieku dojrzewania nieśmiałość dotyka bardziej dziewczęta niż chłopców, w próbie złożonej z uczniów szkół podstawowych (klas czwartych, piątych i szóstych) nieśmiałych było przeciętnie 42 procent badanych, tak jak w pierwotnym badaniu. W tej grupie liczba dziewcząt i chłopców określających siebie jako „nieśmiałych” była jednakowa. Kiedy jednak przyjrzymy się uczniom klas siódmych i ósmych, to nie tylko liczba nieśmiałych wzrasta do mniej więcej 52 procent, ale okazuje się, że to dziewczęta powiększają tę liczbę. Być może powodem jest to, że potrzeba bycia popularną i uważaną za atrakcyjną fizycznie (seksualnie) przez płęć odmienną jest silniejsza u nastoletnich dziewcząt niż u chłopców w tym wieku. Czternastoletnia dziewczyna tak pisze o dręczącym ją zakłopotaniu:

„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”.

A z listu do Ann Landers możemy wyobrazić sobie położenie „poplątanej” nastolatki, która czuje się inna od swoich rówieśnic i chciałaby się stać taka, jak one - choć może jednak nieco bardziej wyjątkowa:

„Droga Ann Landers! Mam nadzieję, że nie wyrzucisz mojego listu tylko dlatego, że jest od poplątanej nastolatki. 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.

To jest mój czwarty list do Ciebie. Wszystkie poprzednie wyrzuciłam, ale ten wrzucę do skrzynki bez względu na wszystko. Inna".

Więcej jest nieśmiałych kobiet niż mężczyzn, prawda? Nieprawda! To jeszcze jedno fałszywe uogólnienie, oparte prawdopodobnie na spostrzeżeniu, że mężczyźni są zwykle bardziej stanowczy, agresywni i jednoznaczni w kontaktach społecznych. Z naszych danych wynika, że nie ma różnic między płciami, jeśli idzie o ilość osób nieśmiałych. W rzeczywistości, wśród studentów nieco więcej mężczyzn niż kobiet określa siebie jako nieśmiałych. Jednak ta niewielka różnica między płciami przedstawia się inaczej wśród nie-studentów i zależy od przynależności kulturowej (patrz: tabela podsumowująca w przypisach).

Nieśmiałość wędruje tajemniczymi szlakami, dotykając nawet tych, którzy nigdy przedtem nie byli nieśmiali. Świeżo upieczeni nieśmiali stanowią prawie połowę wszystkich nieśmiałych. Wielu z nich to młodzi ludzie, którzy nie byli nieśmiali jako dzieci, ale ostatnio z jakichś powodów takimi się stali.

Nieśmiałość można jednak zwalczyć, odsunąć na bok lub z niej wyrosnąć. Około 40% badanych twierdzi, że byli nieśmiali, ale już nie są, co wydaje się pocieszającym wskaźnikiem. Opierając się częściowo na doświadczeniu tych byłych nieśmiałych, możemy spróbować coś doradzić osobom, które są nieśmiałe obecnie lub chronicznie.

Jak nieśmiałość wpływa na ludzi?

Powoli zaczynamy choć trochę rozumieć nieśmiałość. Nie możemy wprawdzie dokładnie jej zdefiniować, ale wiemy, że jest zjawiskiem powszechnym. Kolejną wskazówką do zrozumienia tego złożonego stanu może być zbadanie, jak nieśmiałość wpływa na różne osoby. Nieśmiałość obejmuje szerokie kontinuum psychologiczne: od okazjonalnego uczucia skrępowania w obecności innych ludzi do traumatycznych okresów lęku, które całkowicie niszczą życie jednostki. W przypadku niektórych osób nieśmiałość wydaje się być świadomie wybranym stylem życia, dla innych stanowi dożywotni wyrok bez szans na ulaskawienie.

Na jednym końcu kontinuum znajdują się osoby, które czują się lepiej wśród książek, myśli, przedmiotów lub przyrody niż wśród innych ludzi. Pisarze, naukowcy, wynalazcy, odkrywcy i przyrodnicy wybrali być może taką, a nie inną pracę, bo pozwala im ona na spędzanie większości czasu w świecie, gdzie ludzi nie spotyka się zbyt często. Są oni w większości introwertykami, a obcowanie z innymi pociąga ich w niewielkim stopniu w porównaniu z ich potrzebą prywatności i samotności. Tak jak Greta Garbo, wolą być sami.

Rzeczywiście wiele osób odkrywa dziś na nowo atrakcyjność samotnego życia, jakie wiódł Thoreau nad stawem Walden, Ale nawet w tym wąskim przedziale kontinuum nieśmiałości istnieją różnice między tymi, którzy stosunkowo łatwo nawiązują kontakt z innymi wtedy, kiedy jest to konieczne, a tymi, dla których interakcja stanowi trudność, gdyż nie umieją prowadzić zwykłej codziennej rozmowy o niczym, występować przed grupą, tańczyć, czy bez napięcia poradzić sobie z oficjalną kolacją.

W środkowym przedziale nieśmiałości znajduje się większość nieśmiałych ci, którzy czują się zakłopotani i onieśmieleni w pewnych sytuacjach, w kontaktach z pewnymi kategoriami ludzi. Ich skrępowanie jest tak silne, że zakłóca ich życie społeczne i wpływa hamująco na ich zachowanie, sprawiając, że powiedzenie tego, co myślą lub zrobienie tego, co chcieliby zrobić, staje się trudne lub niemożliwe.

Ten rodzaj lęku może przybrać postać czerwienienia się lub widocznego zakłopotania, jak opisuje to młody człowiek zajmujący kierownicze stanowisko w biznesie:

„Przez trzydzieści trzy lata mojego życia nadmiernie się rumieniłem, co było szczególnie obezwładniającym symptomem nieśmiałości. Choć dzięki energii i wytrwałości zdobyłem stopień magistra w dziedzinie zarządzania i posadę wiceprezesa dużego towarzystwa akcyjnego grupującego wiele banków, ilość energii marnotrawiona z powodu nieśmiałości niewątpliwie przeszkadzała mi w awansie zawodowym”.

Skrępowanie może się też ukrywać za zachowaniami, które odpychają ludzi, jak opisuje to pewien pisarz:

„Wtrącam się, zakłócam rozmowy, paplę bez przerwy, dając się innym we znaki i robiąc z siebie głupka, wychodząc na człowieka niewrażliwego na innych, a wszystko to z tych samych powodów, dla których inni usiłują wtopić się w tło. Mój strach przed byciem wśród ludzi nie jest mniejszy, ani moje problemy nie są mniej poważne niż tych, którzy starają się ze wszystkich sił upodobnić do wzoru na tapecie”.

Nawet Melvin Belli, prawnik z San Francisco, znany ze swoich pełnych ekspresji wystąpień na sali sądowej, przyznaje, że nie tylko „często był nieśmiały” ale że „nauczył się kwiecistego stylu, żeby ukryć nieśmiałość”.

Skoro taka sama przyczyna nieśmiałości - strach przed ludźmi - wywołuje tak różne reakcje, zachowanie danej osoby nie zawsze jest rzetelnym wskaźnikiem tego, jak bardzo jest ona w rzeczywistości nieśmiała. Nieśmiałość często przejawia się w naszym zachowaniu, ale niekoniecznie w bezpośredni i oczywisty sposób. Tak naprawdę, nieśmiałym jest ten, kto myśli, że nim jest, niezależnie od tego, jak zachowuje się wobec innych ludzi.

Osoby znajdujące się w środkowym przedziale kontinuum nieśmiałości są zwykle nieśmiałe, ponieważ brakuje im umiejętności społecznych lub wiary w samych siebie. Niektórzy nie posiadają umiejętności społecznych niezbędnych do tego, by mechanizm stosunków społecznych funkcjonował w ich przypadku bez zarzutu. Nie umieją zacząć

rozmowy, poprosić o podwyżkę, czy przemówić na forum klasy. Innym brak pewności siebie potrzebnej do zrobienia tego, co uważają za słuszne. Poniższa relacja młodej kobiety, którą nieśmiałość zmusiła do rezygnacji ze studiów prawniczych, pokazuje, co brak pewności siebie może uczynić nawet z bardzo inteligentną osobą.

„Rozpoczęłam studia prawnicze we wrześniu, zdając egzamin wstępny z bardzo dobrym wynikiem, ze średnią z college'u bliską A. Trzy wydziały prawa przyjęły moje podania bez żadnych trudności. Ale zrezygnowałam jeszcze zanim upłynął pierwszy semestr. Wycofałam się nie dlatego, że nie chciałam poświęcać tak wiele czasu na naukę, ale dlatego, że jestem tak nieśmiała, że nie mogłam znieść siedzenia na zajęciach i modlenia się o to, żeby nie zadano mi żadnego pytania. Naprawdę tak było, mimo że przygotowywałam się do zajęć i umiałam odpowiedzieć na pytania”.

Na skrajku kontinuum nieśmiałości znajdują się te osoby, których strach przed ludźmi nie ma granic - nieśmiali chronicznie. Doświadczają oni przemożnego strachu, gdy prosi się ich o zrobienie czegoś na oczach innych ludzi, a wszechogarniający lęk czyni ich tak bezradnymi, że jedyną możliwością staje się ucieczka i ukrycie się. Tak paraliżujące konsekwencje skrajnej nieśmiałości nie występują wyłącznie u młodzieży. Nie znikają też z upływem czasu. Tak pisze sześćdziesięcioletnia kobieta:

„Przeżyłam całe życie będąc nieśmiałą. Upłynęły lata zanim zaakceptowałam siebie na tyle, że ktoś mógł pomyśleć, że nadawałabym się na jego żonę. Czułam «e nieprzystosowana, niedostatecznie dobra. Uważano mnie za antyspołeczną. Nie umiałam się odprężyć w obecności innych ludzi, Nigdy me przyjmowałam przyjaciół mojego męża. Obawiałam się, że uznają mnie za kiepską, za „nieszczęśliwą kobietę”. Tak więc me podejmowałam ich, wołałam pozostać nieznaną. W końcu zostałam wykluczona poza nawias, nikt mnie nie lubił, nie wyłączając mojego męża. Rozwiódł się ze mną i taki był koniec”.

W najgorszych przypadkach nieśmiałość może przerodzić się w poważną postać nerwicy, paraliż umysłu, którego efektem może być depresja i który może znacząco wpłynąć na decyzje, o samobójstwie. Pewna kobieta interesu, określająca samą siebie jako atrakcyjną, młodo wyglądającą pięćdziesięcioletnia, tak oto zareagowała na radiową dyskusję o nieśmiałości[^] dając wstrząsający wgląd w swoją psychikę:

„Jestem 'tak samotna, że trudno w to uwierzyć. Żyję w kompletnym odosobnieniu, bez żadnego przyjaciela, ani kobiety, ani mężczyzny. Wiele razy zostałam oszukana i moje doświadczenie życiowe sprawiło, że stałam się nieszczęśliwa i zgorzkniała. Spędzam wakacje w zupełnej samotności. Jest to dla mnie okres wielkiego smutku i depresji, i coraz bardziej boję się każdych nadchodzących wakacji, ponieważ wzmagają one moją samotność w czasie, który większość ludzi spędza w towarzystwie przyjaciół i krewnych. Często myślę o tym, by skończyć ze sobą, ale brak mi odwagi”.

Dla tych ludzi, i dla osób z każdego przedziału kontinuum, nieśmiałość jest osobistym problemem. Nie drobnym stanem zapalnym, nieistotnym zaburzeniem, lecz prawdziwym problemem.

Dobre strony nieśmiałości

Choć wiele z tych liczb i opowieści rzeczywiście niepokoi, musimy pamiętać, że nieśmiałość ma też swoje dobre strony. 10 do 15% osób nieśmiałych lubi swój stan. Woła być nieśmiali, ponieważ odkryli zalety nieśmiałości.

„Pełen rezerwy”, „małomówny”, „bez pretensji”, „skromny” - wszystko to są określenia nieśmiałości zawierające pozytywne konotacje. Co więcej, gdy nieśmiałości nada się trochę oglądy, taka nieśmiała osoba jest często uważana za „wyrafinowaną” i „z klasą”. Jako typowe przykłady takich osób z gatunku „Wolałbym być nieco nieśmiały” można przytoczyć Davida Nivena, księcia Karola, Katherine Hepburn, czy Jacqueline Onassis.

Pewien brytyjski psycholog, piszący w 1927 roku, proponuje wspaniałe spojrzenie na zalety nieśmiałości:

„Nieśmiałość jest tak powszechna, przynajmniej w tym kraju, że skłonni jesteśmy akceptować ją jako coś wrodzonego, jako cechę typową dla uroku młodości, a gdy utrzymuje się w późniejszych latach, jako przejaw pewnej subtelności charakteru. Wydaje się nawet, że jest to cecha składająca się na temperament narodowy, i może nie należy nad nią tak do końca ubolewać”.

Nieśmiałość sprawia, że robimy wrażenie dyskretnych, poważnych introspektywnych. Zwiększa także nasz obszar prywatności i sprawia, że możemy cieszyć się przyjemnościami, które możliwe są tylko w samotności. Nieśmiali nie onieśmielają, ani nie ranią innych tak jak mogą to robić osoby silne i apodyktyczne. Isaac Bashevis Singer wyraża to w taki sposób:

„Wydaje mi się, że ludzie nie powinni przewyżczać nieśmiałości. Jest to zamaskowane błogosławieństwo. Osoba nieśmiała jest przeciwieństwem osoby agresywnej. Nieśmiali rzadko są wielkimi grzesznikami. Pozwalają społeczeństwu żyć w spokoju”.

Inną zaletą nieśmiałości jest to, że osoba nieśmiała może do swoich kontaktów z ludźmi podchodzić bardziej wybiórczo. Dzięki nieśmiałości możemy stanąć z boku, obserwować, a potem działać ostrożnie i z pełną świadomością.

Nieśmiali mają również bezpieczne poczucie, że nikt nie uzna ich za nieprzyjemnych, zbyt agresywnych lub pretensjonalnych. Osoba nieśmiała może też łatwo uniknąć konfliktów interpersonalnych i, w niektórych przypadkach, może być ceniona jako dobry słuchacz.

Szczególnie interesującym pozytywnym efektem nieśmiałości jest zapewniona dzięki niej anonimowość i ochrona. Nieśmiałość sama w sobie może służyć jako maska, która sprawia, że osoba nieśmiała pozostaje nie zauważona i nie wyróżnia się z tłumu. W warunkach anonimowości ludzie często czują się wyzwoleni z okowów tego, „muszą”, czy „powinni” robić. Zachowują się w sposób wolny ograniczeń narzuconych przez konwencje społeczną. Jako przykład] mogą tu służyć okazje takie jak Ostatki, czy Halloween, kiedy te anonimowość masek i kostiumów przyczynia się do widocznych zmian) osobowości.

Także moja matka intuicyjnie wiedziała, że ukryty za maską, mój nieśmiały brat będzie się czuł swobodniej. Dla innych dzieci nie był] oczywiście w żadnym stopniu anonimowy. Ale jego perspektywa była inna niż ich; a dla zrozumienia nieśmiałości najważniejsze jest subiektywne odczucie.

Pytając ludzi o nieśmiałość pozwoliliśmy im zdefiniować ją i mówić j o niej tak, jak sami ją widzą. Wiemy teraz, że nieśmiałość jest) powszechna, często jest problemem niosącym ze sobą niepokój i smutek, ale też, że dla niektórych jest stanem poszukiwanym. Decyzja o tym żeby nazwać siebie nieśmiałym jest częściowo zdeterminowana przez to jak często czujemy się nieśmiali i od jak dawna jesteśmy siedliskiem tych j lęków. Jakie jednak przeżycia osobiste ukryte są za tą etykietą? Jaka jest j psychologia nieśmiałości? Dowiemy się tego z następnego rozdziału.

2 Osobisty świat nieśmiałych

Zdaje się, że nieśmiałość dotyczy w jakiś sposób nas wszystkich. To, co każdemu z nas wydawało się jego własnym, ukrytym zahamowaniem, jest w rzeczywistości udziałem niewiarygodnie wielkiej liczby osób. Możemy pocieszyć się tym, że w naszym cierpieniu nie jesteśmy osamotnieni.

Ale na czym dokładnie polega to cierpienie? Jak to jest być nieśmiałym? Shirley Radl, znana niezależna dziennikarka, tak opisuje wewnętrzne wrzenie, które przeżywa:

„Ponieważ sama przez prawie całe życie cierpiałam z powodu nieśmiałości o różnym nasileniu, bardzo dobrze wiem, jak to się zaczęło - chudy, nieładny mały dzieciak, jeszcze chudsza i jeszcze mniej ładna nastolatka. I wiem aż za dobrze, że ani badacze nieśmiałości, ani osoby z którymi przeprowadzałam wywiady nie przesadzają mówiąc o tym, jak straszne i oszalałe jest to uczucie. Wiem jak to jest, gdy niezależnie od okoliczności czujesz się zakłopotany każdym swoim gestem, masz problemy z przełykaniem i mówieniem, widzisz jak ręce ci się trzęsą bez wyraźnego powodu, czujesz, że jest ci potwornie zimno i jednocześnie obficie się pocisz, nie możesz się połapać w sprawach, które są ci dobrze znane, i wyobrażasz sobie przeróżne straszne rzeczy, jakie mogą ci się przytrafić, a najbliższa z nich to, że stracisz pracę, ponieważ publicznie się ośmieszysz.

Przeżywałam napady zawrotów głowy i drgawek w towarzystwie zupełnie nie zagrażających mężczyzn, kobiet i dzieci. Wiem, co to znaczy unikać chodzenia do sklepu, bo nie można stanąć twarzą w twarz z kasjerem, co to znaczy denerwować się podczas pogawędki z mleczarzem lub nie móc znieść uważnego spojrzenia dzieci moich przyjaciół, które przyglądają się, jak przygotowuję dla nich prażoną kukurydzę. Wiem, co to znaczy mieć uczucie, że idzie się przez życie nago i potykając się co chwila, i że wszystko jest pokazywane w wielu krajach poprzez satelitę”.

Kiedy nieśmiali opowiadają o swoich reakcjach, wspominają trzech najważniejszych obszarach troski. Po pierwsze, o zewnętrznych oznakach, które sygnalizują innym ludziom: „Jestem nieśmiały”. Po drugie, o fizjologicznych objawach lęku, takich jak czerwienienie wreszcie, o przytłaczającym uczuciu zażenowania i skrępowanie. Przyglądając się dokładniej tym przejawom nieśmiałości, możemy zajrzeć w osobisty świat osoby nieśmiałej.

Kiedy milczenie nie jest złotem

Osoby nieśmiałe objawiają swoją nieśmiałość na kilka sposobów, 80% twierdzi, że ich opór przed mówieniem stanowi wskazówkę dla nich samych i dla innych, że coś nie jest w porządku. Mniej więcej połowa nieśmiałych twierdzi, że trudno im nawiązać kontakt wzrokowy, lub jest to wręcz niemożliwe. Typową reakcją 40% nieśmiałych wydaje się być: „Skoro nie mogę nic powiedzieć, przynajmniej mogę te powiedzieć cicho”. Oceniają one swój głos jako zbyt cichy (zmora nauczycieli wymowy, którzy z kolei są zmorą nieśmiałych). Inna grupa nieśmiałych po prostu unika ludzi lub nie podejmuje działania wtedy kiedy jest to potrzebne.

Phyllis Diller, wbrew swej obecnej pozornej błazenadzie, była jednym z tych cichych, unikających wszystkiego, nieśmiałych dzieci:

„Nauczyciele, którzy mnie znali mówili moim rodzicom, że jestem najbardziej nieśmiałym dzieckiem, jakie kiedykolwiek widzieli. Na zabawach szkolnych byłam tak nieśmiała, że zostawałam w szatni. Strasznie się bałam hałasować przy grze w piłkę - zamiast ryczeć, wydawałam z siebie wrzaski półgłosem”.

Nie tylko nieśmiali zamykają się w sobie. Badania wskazują, że milczenie jest dość typową reakcją na lęk, jaki odczuwamy w szczególnych sytuacjach. Ponieważ jednak osobom nieśmiałym z reguły nie udaje się wyrazić tego, co myślą i czują, są one mniej skuteczne w kształtowaniu otaczającego je świata. Ludzie wchodzą w kontakt z innymi poprzez negocjacje i targowanie się - o zobowiązania, usługi, czas, bezpieczeństwo, miłość, itd. Jak pisze piosenkarka

country Loretta Lynn: „Życie jest jak sklep, w którym można się targować o cenę”. To ważne targowanie się nie jest możliwe bez swobodnej wymiany myśli i uczuć z innymi ludźmi.

„Powściągliwość” to pojęcie, które najlepiej opisuje opór wobec kontaktów z innymi, jaki charakteryzuje osoby nieśmiałe. Powściągliwość to niechęć do zabierania głosu, chyba że zostanie się do tego zmuszonym, skłonność do nie odzywiania się, brak swobody w mówieniu.

Syndrom ten od dziesięciu lat bada profesor Gerald Phillips ze swoimi współpracownikami. Phillips sądzi, że powściągliwość nie oznacza po prostu unikania publicznych wystąpień, ale jest problemem głębszym i bardziej ogólnym. Nawet gdy nauczy się małowównych studentów pewnych technik używanych w wystąpieniach publicznych, niektórzy z nich nadal nie potrafią porozumiewać się z innymi. Co więcej, Phillips twierdzi, że około jedna trzecia studentów stawała się jeszcze bardziej nerwowa po przyswojeniu sobie pewnych technik przemawiania. Być może zabrakło im oczywistej wymówki, żeby nie być bardziej towarzyskimi, a wciąż jeszcze czuli się nieswojo w osobistym kontakcie z innymi osobami. Nauczyli się technik komunikacji, ale ciągle jeszcze muszą popracować nad tym, co i w jakim celu komunikować.

Problem powściągliwości nie polega jedynie na braku umiejętności komunikowania się, lecz (na bardziej podstawowym poziomie) wiąże się z zaburzonym spostrzeganiem natury relacji między ludźmi. Osoba powściągliwa zachowuje się tak, jak niezwykle konserwatywny inwestor na ryzykownym i zmiennym rynku. Obawa przed stratą wynikającą z zaangażowania się w coś przeważa nad spodziewanym zyskiem. Po co więc w ogóle się trudzić?

Rumieniec i zdenerwowanie

Osoby nieśmiałe przyznają się do następujących symptomów fizjologicznych: przyspieszony puls i szybsze bicie serca, widoczne pocenie się i zdenerwowanie odbijające się na pracy przewodu pokarmowego. Co ciekawe, wszyscy przeżywamy takie reakcje towarzyszące silnym emocjom, niezależnie od tego, czy jesteśmy podnieceni erotycznie, przestraszeni, euforyczni, czy źli. Nasze ciało nie mówi nam nic, co pomogłoby w rozróżnieniu tych jakościowo zupełnie odmiennych uczuć. Gdybyśmy mieli polegać wyłącznie na wskazówkach fizjologicznych, nigdy nie wiedzielibyśmy, kiedy powiedzieć „tak”, a kiedy „wypchaj się”, czy okazać przyjazne uczucia, czy też wywołać konflikt. Istnieje jednak jeden objaw, który nie jest częścią ogólnego podniecenia, objaw, którego osoby nieśmiałe nie są w stanie ukryć - rumieniec.

Oto jak pewien kupiec w średnim wieku opisuje jego wpływ na swoje życie:

„Łapię się na tym, że robię się czerwony w pewnych sytuacjach. To bardzo stresujące, ponieważ przeszkadza mi w angażowaniu się w wiele działań związanych z moją pracą. Publiczne przemawianie jest poza zasięgiem moich możliwości, dyskusje w małych grupach rzadko mi wychodzą, nawet rozmowa zjedną osobą sprawia mi trudności i często okazuję zakłopotanie. Ta sytuacja coraz bardziej się pogarsza”.

Większość z nas w pewnych sytuacjach czerwieni się, odczuwa bicie serca lub „kręcenie” w brzuchu. Osoby, które nie są nieśmiałe traktują te reakcje jak drobną niewygodę i koncentrują się raczej na pozytywnych stronach tego, co ma się zdarzyć - wartościowa rozmowa z pastorem na spotkaniu w kościele, uzyskanie informacji od francuskiego policjanta, przyswojenie najnowszego kroku tanecznego. Natomiast osoby nieśmiałe koncentrują się właśnie na tych fizjologicznych symptomach. I czasem nawet nie czekają na to, aż rzeczywiście nastąpi sytuacja, w której mogliby odczuć nieśmiałość. Przeżywają wszystkie symptomy „na zapas” i, przewidując jedynie katastrofę, decydują się nie wziąć udziału w spotkaniu w kościele, wycieczce do Paryża czy zabawie.

Dramaturg Tennessee Williams opisuje, w jaki sposób to samo-spełniające się proroctwo funkcjonowało w jego życiu:

„Pamiętam kiedy zaczęło się to ciągle rumienienie się. Wydaje mi się, że to było na lekcji geometrii płaskiej. Tak się złożyło, że patrzyłem na sąsiedni rząd ławek i pewna atrakcyjna brunetka spojrzała mi prosto w oczy – od »««-- poczułem na twarzy palący rumieniec. Gdy spojrzałem znów przed siebie, poczułem, że rumienię się coraz bardziej i bardziej. Mój Boże, pomyślałem, rumienię się bo ona spojrzała mi w oczy, czy też ja spojrzałem w jej oczy. A jeżeli tak się będzie dziać zawsze, kiedy będę komuś patrzył w oczy?

Jak tylko wyobraziłem sobie tę koszmarną wizję, zamieniła się ona w rzeczywistość. Dosłownie, począwszy od tego zdarzenia, przez następne cztery czy pięć lat, bez żadnego okresu przerwy, rumieniłem się kiedy tylko ktoś, kobieta, czy mężczyzna, spojrzał mi w oczy”.

Zażenowanie

Rumieniec często towarzyszy uczuciu zażenowania, krótkotrwałej, ostrej utracie poczucia własnej wartości, jakiej wszyscy od czasu do czasu doświadczamy. Jesteśmy zażenowani, gdy znieacka nasze prywatne życie staje się ośrodkiem publicznego zainteresowania. Czasem dzieje się tak, gdy ktoś wyjawia innym coś na nasz temat. Uwagi takie, jak: „John właśnie został zwolniony z powodu niekompetencji” lub „Alice przez godzinę nakładała makijaż - powinniście ją zobaczyć bez niego!” prawdopodobnie każdego z nas wprowadziłyby w zakłopotanie. Z drugiej strony, ludzi skromnych żenuje często także nieoczekiwana pochwała. Czujemy się też zażenowani, gdy przyłapie się nas na czymś całkiem prywatnym, jak całowanie się w zaparkowanym samochodzie, dłubanie w nosie, poprawianie rajstop.

Zażenowanie ogarnia nas także wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę, że nasza nieudolność jest albo będzie dostrzeżona przez innych i nie będzie im się podobać. Wspomina Cornell MacNeil, baryton, gwiazda opery w San Francisco:

„Pamiętam, że jako młody chłopak pochodzący z Minnesoty, byłem bardzo nieśmiały na przyjęciach. Na przykład w 1966 roku w San Francisco odbyła się uroczysta kolacja z okazji otwarcia opery. Wiecie, jak eleganckie jest San Francisco i że pełno tam pięknych kobiet i przystojnych mężczyzn. W czasie kolacji podano miniaturowe kurczaki. Były śliskie, ponieważ zbyt długo czekały na podanie. Bałem się, że gdybym zaczął jakiegoś jeść, ześlizgnąłby się z talerza prosto na wydekolowaną suknię jednej z pań siedzących naprzeciwko. Zjadłem więc tylko ryż”.

To „zażenowanie własną nieudolnością” badał za pomocą interesującego eksperymentu Andre Modigliani. W warunkach współzawodnictwa między drużynami, dr Modigliani zaaranżował sytuację w ten sposób, że niektóre osoby wypadły w zadaniu tak słabo, iż z ich powodu przegrywała cała drużyna. Osoby, których porażka była publiczna czuły się bardziej zażenowane niż osoby, o których porażce wiedziały tylko one same. Osoby, o których porażce nikt poza nimi nie wiedział, odczuwały lekkie zażenowanie, gdy sądziły, że ich nieudolność może wkrótce zostać ujawniona.

Ci, którzy czuli się najbardziej zażenowani, wkładali najwięcej wysiłku w odzyskanie poczucia własnej wartości poprzez „ratowanie twarzy”. Ratowanie twarzy to próby zachowania swojej kompetencji, równowagi i tożsamości w sytuacjach społecznych. We wspomnianym badaniu ujawniono sześć taktyk ratowania twarzy:

- ✓ obronne zmienianie tematu: „Jak długo to jeszcze potrwa? Mam umówione spotkanie”;
- ✓ usprawiedliwianie złego wyniku: „Światło jarzeniówek źle wpływa na moją koncentrację”;
- ✓ popisywanie się innymi zaletami: „Tenis nie jest dla mnie. Wolę szachy”;
- ✓ lekceważenie źle wykonanego zadania: „Jedzenie pałeczkami to strata czasu, kiedy są widelce”;
- ✓ zaprzeczenie porażce: „Nikt inny też nie umiał jej dogodzić”;
- ✓ poszukiwanie zapewnień, że nie utraciło się zaufania: „Mam nadzieję, że nie zepsułem wam wszystkiego, co?”

Ponieważ większość nieśmiałych ma niskie poczucie własnej wartości, mogą oni nie próbować tych różnorodnych sposobów ratowania twarzy. Uczą się raczej unikać wszystkich sytuacji, które mogą wywołać zażenowanie. W ten sposób izolują się jeszcze bardziej od innych ludzi zamiast skupić się na swoich słabościach.

Niektóre osoby twierdzą, że czują się nieśmiało także wtedy, gdy są same. Rumienią się i są zażenowane żywo przypominając sobie minione faux pas lub denerwują się przewidując jakieś nadchodzące spotkanie. Tak więc, za pomocą owych retrospektywnych i przyszłościowych ataków, nieśmiałość ingeruje także w nasze chwile samotności.

Samoświadomość

Ponieważ główną zasadą nieśmiałości jest usuwanie się w cień, osoba nieśmiała bezustannie tłumi mnóstwo myśli, uczuć i działań, które grożą ujawnieniem się. To w tym wewnętrznym świecie psychicznym tak naprawdę osoba nieśmiała przeżywa swoje życie. Choć z zewnątrz wydaje się, że człowiek nieśmiały zachowuje się spokojnie, wewnątrz znajduje się labirynt dróg myślowych, gdzie w nieładzie zderzają się wrażenia, a sfrustrowane potrzeby tkwią w hałaśliwych korkach.

Najbardziej charakterystyczną zewnętrzną cechą osoby nieśmiałej jest ogromna samoświadomość. Świadomość samego siebie, „bycie w kontakcie z samym sobą”, wgląd w siebie są według wielu teorii istotną składową zdrowej osobowości i stanowią cel różnych terapii. Jednak ta sama skłonność do autoanalizy i oceniania swoich myśli, uczuć, gdy staje się obsesyjna, jest sygnałem zaburzeń psychologicznych. Osoby nieśmiałe często zabrnęły aż tak daleko.

Ponad 85% osób, które uważają się za nieśmiałe przyznaje, że nadmiernie przejmują się sobą. Ta samoświadomość ma zarówno wymiar publiczny, jak i prywatny (jak pokazują badania Arnolda Bussa i jego współpracowników).

Publiczna samoświadomość przejawia się w trosce o to, jak odbierają nas inni: „Co oni o mnie myślą?”, „Jakie robię wrażenie?”, „Czy mnie lubią?”, „Jak mogę się upewnić, że mnie lubią?”. Jeżeli jesteście osobami posiadającymi samoświadomość publiczną, zgodzicie się z większością poniższych stwierdzeń:

- ✓ niepokoję się o styl swojego działania;
- ✓ dbam o to, w jaki sposób się prezentuję;
- ✓ jestem świadom tego jak wyglądam;
- ✓ zwykle martwię się tym, czy zrobię dobre wrażenie;
- ✓ jedną z ostatnich rzeczy, które robię przed wyjściem z domu jest spojrzenie w lustro;
- ✓ zależy mi na tym, co ludzie o mnie myślą;
- ✓ zwykle wiem jak wyglądam.

Prywatna samoświadomość to psychika zwrócona ku sobie. Nie jest to po prostu proces polegający na zwróceniu się do wewnątrz, lecz negatywna treść tej koncentracji na sobie: „Jestem nieprzystosowany”, „Jestem gorszy od innych”, „Jestem głupi”, „Jestem brzydki”, „Nie jestem nic wart”. Każda myśl staje się kandydatką do wzięcia pod lupę i przeprowadzenia wnikliwej analizy.

Tę analizę psychiczną można porównać do tej, jaką uprawiał największy egoista. świata, Zygmunta Freuda - z jednym zastrzeżeniem. Freud chciał zrozumieć skąd biorą się takie myśli i pragnienia i wydobyć z chaosu ich znaczenia. Celem takiej autoanalizy było uwolnienie jednostki od bezsensownych barier w działaniu i dopomożenie jej w tym, by

potrafiła radzić sobie zarówno z łagodnymi, jak i z przerażającymi impulsami. Natomiast obsesyjna autoanaliza osoby nieśmiałej jest celem samym w sobie, tłumiącym działanie poprzez przeniesienie niezbędnej energii z działania na myślenie.

Jeśli posiadacie prywatną samoświadomość, zgodzicie się ze wszystkimi lub z większością poniższych stwierdzeń:

- ✓ ciągle próbuję zrozumieć samego siebie;
- ✓ jestem na ogół bardzo świadomy samego siebie;
- ✓ dużo myślę o sobie;
- ✓ często jestem bohaterem swoich własnych fantazji;
- ✓ zawsze dokładnie siebie analizuję;
- ✓ jestem uwrażliwiony na swoje wewnętrzne odczucia;
- ✓ wciąż analizuję swoje motywacje;
- ✓ czasami wydaje mi się, że jestem gdzieś z boku i przyglądam się sobie;
- ✓ jestem uwrażliwiony na zmiany w swoim nastroju;
- ✓ jestem świadomy tego, jak pracuje mój umysł, gdy rozwiązuję jakiś problem.

To rozróżnienie pomiędzy dwoma rodzajami samoświadomości można rozciągnąć na nieśmiałość. W badaniu Paula Pilkonisa rozpoznano dwa podstawowe typy osób nieśmiałych: nieśmiałych publicznie i nieśmiałych prywatnie.

Jedni obawiają się tego, że się źle zachowają, drudzy obawiają się tego, że będą się źle czuć. Osoby nieśmiałe publicznie bardziej martwią się swoim dziwnym zachowaniem i nieumiejętnością stosownego reagowania w sytuacjach społecznych. Tej trosce o potencjalną nieudolność swojego działania odpowiadają ich wysokie wyniki uzyskane na skali samoświadomości publicznej. Dla osób nieśmiałych prywatnie to, co się robi jest daleko mniej ważne niż subiektywnie złe samopoczucie i lęk przed tym, że ktoś odkryje, iż czegoś pragną. Jak można się spodziewać, osoby te uzyskały wyższe wyniki zarówno na ogólnej skali samoświadomości, jak i na skali samoświadomości prywatnej.

Osoba nieśmiała publicznie

Jak sądzicie, który z tych dwóch typów ludzi nieśmiałych odczuwa swoją nieśmiałość jako większy problem? Ciężar nieśmiałości okazuje się być większy dla osób nieśmiałych publicznie. Ich uczucia wpływają na ich działania, to z kolei wpływa na to, jak oceniają ich inni ludzie, a to z kolei wpływa na ich sposób myślenia o samych sobie. Niedobre odczucie, nieadekwatne zachowanie, niska ocena otoczenia, niska samoocena. Następnym razem połóż się płasko, nie odzywaj się, nie wychylaj się, i jeśli sobie nie pójdą, przynajmniej cię nie zauważą.

Były gwiazdor futbolu, Roosevelt Grier, ciężki, masywny mężczyzna, przyjął taką uproszczoną metodę ukrycia swojego dziecięcego nieprzystosowania:

„Kiedy byłem dzieckiem, moja rodzina przeniosła się na północ, z Georgii do New Jersey. Zostałem wrzucony w rejon, gdzie mówiono różnymi akcentami, z różną intonacją, używano różnych wyrażań, a co gorsza, ja mówiłem inaczej niż wszyscy dokoła. W związku z tym stałem się od razu obiektem kpin, zwłaszcza w szkole. Pomimo mojego wzrostu, przedrzeźniano mnie i wyśmiewano się ze mnie. Byłem tak przybity tym ośmieszaniem, że zamiast odpowiedzieć im śmiechem, stałem się prawie niemową. Nie odzywałem się, chyba że zostałem zmuszony”.

Osoby nieśmiałe publicznie nie są w stanie powiedzieć właściwym ludziom o swoich lękach, niepewności, o swoich zaletach i pragnieniach.

Umieściwszy się w swojej odizolowanej od świata skorupie, odcinają się od pomocy, rady, uznania i miłości, których każdy czasem potrzebuje.

Zdarzali mi się nieśmiali studenci, którzy nigdy nie zapisywali się na seminaria i nie korzystali z możliwości bliskiej współpracy z profesorem. Zamiast tego kryli się w ostatnich ławkach wielkich sal wykładowych. Na wyższych latach studiów wielu z nich jest dobrze przygotowanych do roli lekarzy, prawników, inżynierów itp. Ale niezależnie od tego, jak wysokie mieli średnie ocen, żeby wspiąć się wyżej po drabinie sukcesu potrzebne im są porządne listy polecające. A nikt przecież nie wie kim oni są, skoro tak skutecznie ukrywali się przez całe studia. Nieomal udało im się „przezwyciężyć system”.

Jeśli ktoś nie jest w stanie poprosić o pomoc w rozwiązaniu osobistego problemu, oznacza to, że nie może korzystać z dostępnej wiedzy, mądrości i doświadczenia. W jednym z naszych badań, gdzie badanymi było prawie 500 osób ze szkoleniowej bazy marynarki w San Diego, nieśmiali marynarze przyznawali, że mniej chętnie niż pozostali zwracają się do oficerów o pomoc w rozwiązaniu osobistych problemów (takich jak alkoholizm).

Słusznym wydaje się też przypuszczenie, że zakłopotanie i niezdolność do skutecznego działania będą przeszkodą w awansie zawodowym. Nieśmiałość publiczna może utrudnić awans osobie skądinąd kompetentnej zawodowo.

Wreszcie, można przypuszczać, że osoby nieśmiałe publicznie nie zostaną przywódcami. W większości grup przywódcy wybierani są z szeregow największych gadułów. Nie muszą oni mieć największej liczby najlepszych pomysłów, lecz wszyscy sądzą, że w większym stopniu kontrolują sytuację, po prostu dlatego, że sami \ dużej mierze sobą ją wypełniają. Badania pokazują, że jeżeli osoba przednio małowówna zaczyna naraz dużo mówić (reagując na ukryte światło „Mów teraz”), pozostali członkowie grupy reagują na nią bardziej przychylnie i osoba ta zostaje nominowana

na pozycję przywódcy. Mię wystarczy jednak zapewnić osobie nieśmiałej publicznie treningu w pewnych specyficznych umiejętnościach. Trzeba podnieść jej wiarę w siebie i poczucie własnej wartości.

Osoba nieśmiała prywatnie

W porównaniu do introwertyków nieśmiałych publicznie, nieśmiali ekstrawertycy mają się zdecydowanie lepiej. Wiedząc, co należy robić, żeby zadowolić innych, być zaakceptowanym, posuwają się do przodu, osoba nieśmiała prywatnie, jeżeli jest kompetentna, może odnieść sukces.

Jeżeli tylko są uzdolnione, osoby takie mogą bardzo szybko awansować w swoim zawodzie, a nawet mają szansę okazać się znakomitościami. Jednak nikt, poza nimi samymi, nie wie, ile kosztuje zwycięstwo w tej grze, opartej głównie na wierze w siebie. Zbyt wiele energii marnuje się na przewidywanie wydarzeń i drobiazgowo planowanie swojego postępowania. Osoby takie mogą być spostrzegane przez otoczenie jako apodyktyczne, wykorzystujące innych i pełne pychy. Smutne jest to, że nawet sukces nie zawsze daje satysfakcję. Nieśmiały ekstrawertyk, świetnie uświadamiający sobie, ile emocji zainwestował w daną sprawę, oczekuje, że naturalnym wynikiem jego starań będzie coś perfekcyjnego, bez zarzutu. Nic poniżej ideału nie jest w stanie go usatysfakcjonować.

Nieśmiali ekstrawertycy zazwyczaj zdumiewają swoich znajomych lub opinię publiczną, gdy odkrywają się i mówią „Jestem nieśmiały”. „To nieprawda! Odnosisz takie sukcesy. Występujesz publicznie. Masz przyjaciół. Opowiadasz dowcipy, tańczysz, śpiewasz, chodzisz na randki”. Osoby nieśmiałe prywatnie często nie zostają „wykryte” przez otoczenie. Zachowują swoje lęki dla siebie, ukrywając je za pomocą dobrze wytrenowanych umiejętności społecznych, czasem topiąc je w alkoholu lub unikając sytuacji, w których nie mieliby pełnej kontroli. Wielki mówca może nagle oniemiać, jeśli poprosi się go, aby razem ze wszystkimi zaśpiewał na przyjęciu. Czarująca aktorka nie może uwierzyć, że ktoś mógłby kochać „prawdziwą” ją. Popularny dziennikarz prowadzący dyskusje telewizyjne może zmienić się w kamień, gdy ktoś poprosi go do tańca.

Johnny Mathis opowiada o związku pomiędzy swoją nieśmiałością i występami:

„Na początku swojej kariery byłem naprawdę nieśmiały. Spędziłem pół swojej zawodowej aktywności na uczeniu się, jak robić różne rzeczy publicznie. Przez pewien czas myślałem, że nie poradzę sobie z tremą i że nie będę w stanie zachowywać się na scenie swobodnie, tak, żeby wyglądało, że jestem tam właściwym człowiekiem na właściwym miejscu. Czasami to było coś potwornego. Byłem dosłownie sparaliżowany. I wciąż jeszcze nie jestem pewien, co robić i jak się zachowywać pomiędzy piosenkami. Czuję się bardziej swobodnie niż dawniej, ale nieśmiałość na scenie wciąż stanowi dla mnie problem”.

Aktorka komediowa, Nancy Walker, mówi o sobie jako o „prawdopodobnie jednej z najbardziej nieśmiałych i introwertywnych pań, jakie kiedykolwiek chodziły po tej ziemi. Ale ta część mojej osoby, która rzeczywiście funkcjonuje, jest podobna do kobiet, które gram”.

To, że sława i pieniądze nie wystarczają, żeby rozproszyć nieśmiałość i brak wiary w siebie nawet u wielkich gwiazd, jasno wynika z pewnego wywiadu, w którym Elizabeth Taylor tak opisała samą siebie:

„Jestem nieobliczalna, jestem niepunktualna. Jestem z gruntu nieśmiała. Mam dość gwałtowne usposobienie. Kiedy patrzę w lustro, wszystko, co widzę to albo nie umalowana twarz, albo umalowana twarz”.

Barbara Walters, spikerka dziennika telewizyjnego, która jest bohaterką co najmniej tylu doniesień prasowych, o ilu sama informuje, została przez jednego ze swoich kolegów z programu „The Today Show” określona jako „niegrzeczna”, „nieprzyjazna”, „pełna rezerwy, zimna, agresywna”. Czy ta opinia jest zgodna z naszym obrazem tej pewnej siebie i zawsze kontrolującej sytuację osoby?

W niedawnych wywiadach pani Walters przedstawia zupełnie inny pogląd na prywatną stronę swojego publicznego wizerunku:

„Wciąż mam niewielki kompleks niższości. Wchodzę do pokoju i muszę zmusić się do tego, żeby podejść do ludzi. Nie umiem jechać sama na urlop, iść sama do restauracji, czy na drinka. Zawsze boli mnie, gdy ktoś mówi: «Ona jest agresywna»”

Nieśmiałość była w jej przypadku powodem zahamowań, z powodu których wiele zawodowych szans, jakie nadarzały się w ciągu szesnastu lat pracy w „The Today Show”, przeszło jej koło nosa:

„Moje życie zawodowe było kiedyś pełne różnych możliwości. Nie wykorzystywałam ich, bo się o to nie starałam. Nigdy sama nie prowadziłam specjalnego wydania wiadomości. Zawsze ktoś prowadził je ze mną. Ale zawsze bałam się, że kiedy się odezwę, będę odebrana jako zbyt agresywna”.

Barbara Walters ostrzega przed fałszywymi wnioskami na temat pewności siebie osobistości, które potrafią występować publicznie:

„Wciąż zdarza mi się spacerować mówiąc do siebie «Czy to ja?» Jeżeli to ja mam być najlepszym przykładem kobiety pewnej siebie i kontrolującej sytuację, to nigdy nie wierzę w taką opinię, o kimkolwiek byłaby wygłaszana”.¹⁶

Międzynarodowa gwiazda opery, Joan Sutherland, imponująco wyglądająca na scenie, wypowiedziała takie zdanie: „Byłam tak przerażona, że nie chciałam wyjść na scenę. Ale jednocześnie zawsze wiedziałam, że ucieczka jest niemożliwa. Jest to sytuacja z gatunku «pływaj albo toń». Nikt tego za ciebie nie zrobi. Jeśli masz zamiar wystąpić, musisz wyjść na scenę”.

I wreszcie, pełna energii aktorka komediowa, Carol Burnett, zwraca uwagę na złożoność motywów osoby nieśmiałej występującej publicznie:

„Dawno temu odkryłam, że nieśmiałość jest często spleciona z pewnego rodzaju szczególnym egoizmem. Trudno to wytłumaczyć, ale z jednej strony jest się rzeczywiście onieśmielonym w kontaktach z ludźmi, a z drugiej strony oczekuje się uznania, dostrzeżenia przez otoczenie. Mówisz (fakt, że z duszą na ramieniu): «Spójrzcie na mnie! Zaakceptujcie mnie!»”.

W rozdziale 4. zajmiemy się bliżej fascynującą i klarowną analizą przyczyn własnej nieśmiałości, dokonaną przez Carol Burnett. W rozmowie telefonicznej opisała nam ona maski, jakie nakłada osoba nieśmiała występując publicznie, a także ujawniła, w jaki sposób pomaga swoim trzem córkom przezwyciężyć uczucie nieśmiałości.

Wykrywanie nieśmiałości

Skupmy teraz uwagę, nie dajmy się niczym zasugerować i przyjrzyjmy się bliżej ludziom, których spotykamy na co dzień - w pracy, w sąsiedztwie, w szkole, wśród znajomych. Najpierw oceńmy w jakim stopniu nieśmiali są członkowie naszej rodziny. Następnie zadajmy im pytanie: „Czy uważasz siebie za osobę nieśmiałą?” Możemy też kazać im zgadnąć, jakiej my udzielilibyśmy odpowiedzi. Zrobmy to samo z innymi osobami, które znamy wystarczająco dobrze. Warto byłoby zanotować przesłanki swoich ocen.

Oceńmy trafność swoich przewidywań i swoją wrażliwość na nieśmiałość u różnych ludzi i w różnych okolicznościach. Być może uznamy, że warto podzielić się tym ćwiczeniem z rodziną i przyjaciółmi. Może ono wywołać żywą dyskusję, która pomoże nieśmiałym otworzyć się i odkryć swoje uczucia.

Osoby nieśmiałe, które brały udział w naszych badaniach, zwykle przeceniały stopień rozpowszechnienia nieśmiałości w całej populacji. Jest to być może wynik projekcji ale, w porównaniu ze „zwykłymi” ludźmi, świat wydaje im się w większym stopniu zamieszkały przez ludzi nieśmiałych. Co więcej, spośród tych, którzy obecnie uważają się za nieśmiałych, mniej więcej połowa przypuszcza, że ich przyjaciele i znajomi nie uważają ich za nieśmiałych.

Obserwatorzy trafniej rozpoznają w grupie osoby, które nie są nieśmiałe niż osoby nieśmiałe. Osoby nieśmiałe prywatnie na pewno w niektórych sytuacjach „zaliczą” tę próbę, a ci, u których nieśmiałość ogranicza się tylko do pewnych sytuacji, np. wystąpień publicznych, nie zostaną wykryci w innych okolicznościach.

Grupę 48 studentów mieszkających w tym samym akademiku poproszono o ocenę tego czy ich koledzy są nieśmiali, czy nie. Ci, którzy sami o sobie sądzili, że są nieśmiali, byli spostrzegani w ten sam sposób przez zaledwie 45% swoich kolegów z akademika. Jedna trzecia uważała ich za osoby nieśmiałe. (Dwadzieścia procent nie знаło ich lub niebyło pewne.) Studenci nie-nieśmiali byli oceniani trafnie przez blisko 3/4 swoich kolegów. Jednak 16% kolegów spostrzegali ich jako nieśmiałych. (Niepewnych było 11%.) Zdarzali się tacy nieśmiali studenci, których aż 85% ich znajomych uważała za nie-nieśmiałych. Z drugiej strony, było kilku takich, których ponad połowa znajomych oceniła jako nieśmiałych, choć oni sami za takich się nie uważali.

Co sprawia, że inni spostrzegają nas w tak różny sposób od tego, jak my sami siebie widzimy? Na wrażenie, jakie tworzymy, składają się oczywiście także inne sygnały poza sygnałami mówiącymi o śmiałości i nieśmiałości. Możemy się wiele nauczyć o samych sobie na podstawie błędów, jakie popełniają inni ludzie w ocenie naszej nieśmiałości.

W opisanych badaniach w akademiku pojawiły się następujące powody, dla których osoba postrzegana była jako nieśmiała: mówi cicho, sama nie rozpoczyna rozmowy i nie podtrzymuje jej, boi się wyrażać opinie i mówić „nie”, czuje się niepewnie w obecności kogoś odmiernej płci, nie patrzy w oczy, spotyka się tylko z niewielką grupą przyjaciół, którzy też są raczej cisi i spokojni.

Osoby, które uznano za nie-nieśmiałe: mówiły dużo i głośno, łatwo się entuzjazmowały, żartowały i uśmiechały się, wyrażały swoje myśli, zwracały na siebie uwagę, nawiązywały kontakt wzrokowy i były „naturalnymi” przywódcami.

Często osoby nie-nieśmiałe spostrzegają się jako nieśmiałe, jeśli czują się skrępowane w obecności osób odmiernej płci. W takiej ocenie kryje się jednak możliwość, że faktycznie to właśnie osoby odmiernej płci czują się skrępowane w obecności tych nie-nieśmiałych osób.

Osoby nieśmiałe, które są zarazem wyjątkowo atrakcyjne, martwią się tym, że inni często uważają je za wyniosłe, protekcyjne lub odpychające. Z uwagi na atrakcyjny wygląd wszyscy uważają, że osoba taka powinna być górą w każdej sytuacji, zawsze występować w świetle reflektorów. Jeżeli tak się nie dzieje, otoczenie uznaje to za świadomy wybór, spowodowany tym, że osoba taka jest „znudzona”, „ponad to”, „uważa się za lepszą od innych”. Prawdopodobnie o takiej właśnie pięknej kobiecie mówi Tennyson: „Nieśmiała była, a uważałam ją za zimną”.

Wspominaliśmy już o tym, jak nieostry jest pojęcie „nieśmiałość”. Wiele z tej nieostrości bierze się stąd, że ludzie nie zawsze są konsekwentni i nie reagują podobnie na różne osoby. W dodatku mamy do czynienia z różnicami indywidualnymi pomiędzy „sędziami” – różnią się oni wrażliwością na nieśmiałość i gotowością do stosowania etykiety „nieśmiały”. Niektórzy nauczyciele mówili mi, że w ich klasie nie ma nieśmiałych uczniów, podczas gdy inni pracujący z

tymi samymi dziećmi* twierdzili, że co trzecie z nich jest nieśmiałe. W badaniu przeprowadzonym w akademiku, różnice między sędziami były ogromne- jeden uznawał 65% studentów za nieśmiałych, podczas gdy inny uważał 85% tych samych studentów za nie-nieśmiałych.

Co sprawia, że jesteśmy nieśmiali?

Skoro już wiemy, co oznacza nieśmiałość dla osoby nieśmiałej, zbadajmy co „uruchamia” nieśmiałość. Poniższa tabela zawiera podsumowanie typów osób i sytuacji, które sprawiają, że jesteśmy nieśmiali. Na liście przewodzą obcy (szczególnie obcy odmiennej płci) i osoby posiadające autorytet lub władzę. Ale znajdują się na niej także krewni. Co ciekawe, także osoby różniące się od nas wiekiem (młodsze lub starsze) mogą „naciśnąć przycisk” nieśmiałości. O dziwo, nawet nasi przyjaciele i rodzice mogą „uruchamiać” nieśmiałość.

Lista sytuacji, które mogą przyprawić nas o rumieniec lub bicie serca jest długa. Najgorszą z możliwych sytuacji byłoby wygłaszanie pełnego stanowczości przemówienia do dużej grupy osób o wyższym niż my statusie, które w dodatku nas oceniają.

Należy w tym miejscu podkreślić, że dla wielu nieśmiałych osób nieśmiałość ograniczona jest tylko do pewnych rodzajów sytuacji i pewnych typów ludzi. Artysta, Robert Motherwell, twierdzi: „Grupa biznesmenów, czy małych dzieci wciąż może wywołać moją nieśmiałość, choć mogę bez trudu utożsamić się ze studentami, czy początkującymi artystami”.

Oto jak pewna dziennikarka mówi o szczególnych sytuacjach, które sprawiają, że staje się nieśmiała:

„dziennikarstwo to mój zawód i nie peszy mnie ani trochę przeprowadzanie wywiadu z jedną lub nawet z wieloma osobami. Ale podczas dziesięciu 'lit pracy w lokalnej gazecie wiele razy proszono mnie o opowiadanie o mojej specjalności grupie innych dziennikarzy i zawsze musiałam się jakoś wymawiać. Każdego miesiąca, kiedy odbywało się zebranie redakcji, czułam się potwornie skrępowana i miałam nadzieję, że nikt nie poprosi mnie o wygłoszenie jakiegokolwiek zdania przy całym zespole”.

W miarę jak nieśmiałość zaczyna dotyczyć węższego zakresu spraw, nasze sugestie co do jej przezwyciężenia mogą być bardziej szczegółowe, a osoba nieśmiała może wykazywać większą gotowość do ich wypróbowania. Z drugiej strony, kiedy nieśmiałość jest uruchamiana dosłownie przez wszystko, należałoby może zalecić gruntowne badania.

Inni ludzie	Procent nieśmiałych studentów
Obcy	70%
Odmienne płcie	64%
Autorytety (w sferze wiedzy)	55%
Osoby posiadające władzę	40%
Krewni	21%
Osoby starsze	12%
Znajomi/przyjaciele	11%
Dzieci	10%
Rodzice	8%
Sytuacje	
Jestem w centrum uwagi - duża grupa (kiedy np. przemawiam)	73%
Duże grupy	68%
Mam niższy status niż inni	56%
Sytuacje społeczne w ogóle	55%
Nowe sytuacje	55%
Sytuacje wymagające asertywności	54%
Jestem oceniany	53%
Jestem w centrum uwagi - mała grupa	52%
Małe grupy	48%
Jestem słaby (potrzebuję pomocy)	48%
Małe grupy ukierunkowane na zadania	28%
Interakcja z pojedynczą osobą tej samej płci	14%

Co sprawia, że jesteś nieśmiały?

Odpowiedzi na pytanie: „Co sprawia, że jesteś nieśmiały?” są w gruncie rzeczy takie same w przypadku nieśmiałych i nie-nieśmiałych. Różnica jest ilościowa, a nie jakościowa. Istnieje wyraźna tendencja osób nieśmiałych do przeżywania wszystkiego mocniej, w większym stopniu, ale nie do doświadczania innych przeżyć. W ich przypadku, więcej różnych sytuacji i osób jest w stanie „uruchomić” nieśmiałość i manifestuje się ona na więcej sposobów.

Chociaż wiemy już coś na temat „co”, „kiedy” i „jak” nieśmiałości, wciąż nie wiemy „dlaczego”. „Ale dlaczego ja jestem nieśmiały, panie doktorze?” To pytanie powiedzie nas poza domenę badań i statystyk, w sferę teorii. W następnym rozdziale zobaczymy jak nieśmiałość pasuje do ogólnego obrazu psychologicznego jednostki.

Prześledzimy też różne poglądy na dynamikę nieśmiałości i zastanowimy się, czy nieśmiałość nie mogłaby posłużyć jako etykieta w poszukiwaniu pewnych symptomów.

3 Dlaczego jest się nieśmiałym?

Wielu psychologów, psychiatrów, socjologów i innych badaczy próbowało zrozumieć złożone doświadczenie nieśmiałości. W ich bardzo różnych odpowiedziach na pytanie „Dlaczego jest się nieśmiałym?” można znaleźć szeroki wachlarz wyjaśnień:

- ✓ badacze osobowości są przekonani, że nieśmiałość jest cechą dziedziczną, podobnie jak inteligencja, czy wzrost;
- ✓ behawioryści sądzą, że osoby nieśmiałe po prostu nie przyswoiły sobie umiejętności społecznych niezbędnych w kontaktach z innymi ludźmi;
- ✓ psychoanalicy twierdzą, że nieśmiałość jest zaledwie symptomem, uświadomionym przejawem nieświadomych konfliktów szalejących głęboko w psychice;
- ✓ socjologowie i niektórzy psychologowie dziecięcy uważają, że nieśmiałość należy rozważać w kategoriach programowania społecznego - warunki życia w społeczeństwie sprawiają, że wielu z nas staje się nieśmiałymi;
- ✓ psychologowie społeczni sugerują, że początkiem nieśmiałości jest tylko i wyłącznie skromna etykieta „nieśmiały”. „Jestem nieśmiały, bo tak o sobie mówię, lub inni ludzie tak mnie nazywają”.

Z pewnością, tych pięć koncepcji w żadnym razie nie wyczerpuje wszystkich możliwości - pewien pisarz ma na przykład dość niezwykłą teorię, według której ludzie są nieśmiali z powodu swoich nieskończonych aspiracji bycia bogatymi. Każda z tych koncepcji może jednak sporo wnieść do naszego rozumienia nieśmiałości. Jak za chwilę zobaczycie, tak jak nie ma jednej ostatecznej definicji nieśmiałości, tak nie ma jednej odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego jest się nieśmiałym?”

Nieśmiały od urodzenia

Wszystkie osoby chorobliwie nieśmiałe mają nerwowe usposobienie. Wywodzą się z gatunku ludzi, wśród których na porządku dziennym są szaleństwo, epilepsja, migrena, stany zawałowe, hipochondria i dziwactwa. Często można ustalić dziedziczne pochodzenie tej przypadłości - jest absolutnie pewne, że nieśmiałość jest charakterystyczna dla całych rodzin.

W tym tak autorytatywnie sformułowanym pesymistycznym poglądzie londyńskiego lekarza z przełomu naszego wieku winą obarczone zostały „geny”, które nieśmiali rodzice przekazują swojemu nic nie podejrzewającemu potomstwu.

Nowoczesną wersję tej koncepcji „nieśmiały od urodzenia” przedstawił psycholog, Raymond Cattell. Sądzi on, że na osobowość jednostki składa się zbiór cech, które można wykryć poprzez matematyczną analizę odpowiedzi danej osoby udzielonych w kwestionariuszu. Wyniki są korelowane w celu ustalenia typowych układów, czy „syndromów” cech osobowości. Następnie dokonuje się ich porównania u rodziców i dzieci, aby stwierdzić, czy cecha jest „odziedziczona”. W swojej koncepcji Cattell ustala cechy osobowości nie na podstawie obserwacji, lecz na podstawie testu „papier-ołówek”:

Gdy znajdziesz się w nowym miejscu, czy sprawia ci wielką trudność nawiązanie nowych przyjaźni?	Tak	Nie
Czy jesteś osobą rozmowną, którą cieszy każda okazja do powiedzenia czegoś?	Tak	Nie

Osoby, które odpowiadają „Nie” na pierwsze i „Tak” na drugie pytanie (oraz reagują podobnie na analogiczne pytania testu) osiągają wysoki wynik w tak zwanym czynniku H. Na czynnik H składają się dwie cechy: H -f (śmiałość) i jej przeciwieństwo H - (podatność na zagrożenie). Osoby H-f - są twarde, gruboskórne i odważne w odpowiedzi na życiowe trudności. Teddy Roosevelt i Winston Churchill Podawani są jako modelowe przykłady cechy H +.

W przeciwieństwie do nich, osoby H- są w wysokim stopniu podatne na zagrożenie. My znamy tę cechę jako nieśmiałość (jej żargonowa nazwa angielska to thretnid). Fizyczne i społeczne wstrząsy, jakie osoba H - jest w stanie znieść czy nawet zignorować „wydają taką osobę na pastwę zmęczenia i zahamowań”. Przykładami mogą tu być Emily Dickinson i wynalazca Henry Cavendish, a także „księża i duchowni, redaktorzy, rolnicy i osoby dążące do zawodowej rehabilitacji”.

Interesująca jest teoria, która stała się podstawą wyróżnienia tych typów. Nieśmiałe osoby typu H - rodzą się z wrażliwszym i bardziej podatnym na pobudzenie systemem nerwowym niż nieustraszone osoby H-f tak mówi teoria.

Wysoka wrażliwość prowadzi do nieśmiałości i do wycofywania się z konfliktów i sytuacji zagrażających. Cattell utrzymuje, że ponieważ czynnik H jest w dużym stopniu dziedziczny, nie ulega on zmianom wraz z doświadczeniem życiowym jednostki. Stwierdza też jednak, że „nadmierna nieśmiałość przejawia naturalną skłonność do samowyleczenia”. Nie podaje się żadnej wskazówki na temat tego, w jaki sposób i dlaczego tak się dzieje, poza tym, że dzieje się tak nie poprzez „naukę bezpośrednio ukierunkowaną na usunięcie nieśmiałości”. Według tego pesymistycznego poglądu należałoby więc zarzucić wszelkie próby leczenia nieśmiałości.

Oczywiście istnieje wiele różnic indywidualnych w psychice i zachowaniu noworodków. Są one w różnym stopniu wrażliwe na hałas, światło, ból, temperaturę. Niektóre dużo płaczą, inne większość czasu śpią. Ale nikt, włączając Cattella nigdy nie udowodnił, że na podstawie tych różnic można przewidzieć, które z dzieci stanie się panienką czekającą aż ktoś ją poprosi do tańca, a które zostanie twardym facetem.

Badacze cech osobowości jedynie przypuszczają, że różnice psychologiczne pomiędzy osobami H - f i H - byłyby wyraźne u noworodków, gdyby można było je zbadać. Na podstawie tego założenia twierdzą, że wrażliwy i „nieśmiały” system nerwowy jest dziedziczny. Ten sposób rozumowania jest nie tylko zacofany - odwiódł on wiele nieśmiałych osób od poddania się systematycznej terapii. Ci nieśmiali od urodzenia, nadwrażliwi ludzie skazani są na to, żeby iść przez życie w oczekiwaniu, aż ich nadmierna nieśmiałość „sama się wyleczy”. To już lepiej czekać na Godota lub na samolot na Marsa.

Uczenie się nieśmiałości

Badaczy cech osobowości, mówiący, że nieśmiałość jest nieuniknioną konsekwencją odziedziczenia „miękkiego” charakteru po rodzicach, pozostaje w sprzeczności z podstawowymi tezami behawiorystów. Twierdzą oni, że bez względu na to czy nam się to podoba, jesteśmy tym, czego się nauczyliśmy. Uczymy się działać w sposób, który jest nagradzany i porzucamy lub tłumimy działania, które mają dla nas negatywne konsekwencje. Behawiorysty twierdzą, że poprzez organizowanie świata tak, by tylko pożądane zachowania były nagradzane, są w stanie zmienić ulicznika w panienkę z dobrego domu, a może nawet przeistoczyć nieśmiałego H - w odważnego H +.

John B. Watson, popularyzator behawioryzmu w Ameryce, w formie takich oto nieskromnych przechwałek obwieścił nieograniczone możliwości pozytywnych wzmocnień w kształtowaniu cech osobowości i temperamentu:

„Dajcie mi tuzin zdrowych, prawidłowo ukształtowanych niemowląt i pozwólcie mi stworzyć własne, specjalne środowisko, w którym będę je wychowywał, a gwarantuję, że będę w stanie wybrane losowo którekolwiek z ulicy wytrenować na dowolnie wybranego specjalistę - lekarza, prawnika, artystę, handlowca, czy, a jakże, nawet żebraka i złodzieja, niezależnie od jego talentów, skłonności, dążeń, wrodzonych zdolności, powołania i rasy jego przodków”.

Współcześni behawiorysty twierdzą, że nieśmiałość jest wyuczoną fobią, w reakcji na sytuacje społeczne. Jej przyczyną mogą być:

- ✓ negatywne doświadczenia z ludźmi w pewnych sytuacjach, czy to w bezpośrednim kontakcie, czy przez obserwowanie;
- ✓ nie nauczenie się „właściwych” umiejętności społecznych;
- ✓ przewidywanie własnego niestosownego zachowania i spowodowany tym nieustanny lęk o to, jak się wypadnie;
- ✓ wyuczone niedocenywanie i upokarzanie samego siebie z powodu swojego „nieprzystosowania” - „Jestem nieśmiały”, „Nie jestem nic wart”, „Nie potrafię”, „Chcę do mamy!”.

Według behawiorystów, dziecko może nauczyć się nieśmiałości próbując być skutecznym w świecie zdominowanym przez dorosłych. Oto co mówi 49-letnia nauczycielka:

„Kiedy miałam cztery lata, przeżyłam coś, co było dla mnie traumatycznym doświadczeniem w sferze porozumiewania się. Pamiętam, jaki to był dzień, pamiętam przygotowania do wyjścia z moją matką, światło w pokoju. Przyznaję, że zapomniałam, co dokładnie próbowałam wyrazić, a moja matka oczywiście w ogóle nie pamięta tej sytuacji. Cokolwiek to było, wtedy było dla mnie bardzo ważne. Rozpaczliwie próbowałam coś powiedzieć - było to coś abstrakcyjnego, a nie konkretnego i po prostu brakowało mi potrzebnych słów, żeby było to zrozumiałe dla mojej matki. Wysiłała się, żeby zrozumieć, a ja próbowałam wyrazić to na jeden, potem na drugi sposób. Wreszcie, po jakichś pięciu minutach obopólnej frustracji, moja matka wybuchnęła śmiechem. Rozpłakałam się i nic nie było w stanie mnie uspokoić. Myśl, którą chciałam wyrazić uciekła na zawsze, ale moje uczucia na temat matki, dorosłych i mnie samej zastygły w tamtej chwili na wiele lat.

Czułam, że jestem do niczego. Byłam śmieszna, nieudolna i głupia. To odczucie było wzmacniane przez postawę większości dorosłych, wśród których dorastałam - uważali oni, że «dzieci powinny być widać, ale nie słyhać» i że «rzeczy są ważniejsze niż ludzie»). Było dla mnie zupełnie oczywiste, że nic nie jestem w stanie zrobić dobrze. Wcześniej nauczyłam się lęku i braku zaufania”.

Nieudolności też można się nauczyć, jeśli chce się zwrócić na siebie uwagę, a ona nam w tym pomaga. Weźmy na przykład klasowego „wygłupiacza”, który wiecznie podpada nauczycielowi, bo zawsze się wtrąca i rozprasza klasę. To prawda, że koledzy się z niego śmieją, rodzice go strofują, a nauczyciel wymierza kary, ale przynajmniej jest przez wszystkich zauważony. Widoczność społeczna jest jednym z najsilniejszych wzmocnień i często ludzie posuną się bardzo daleko, aby stać się choć w niewielkim stopniu zauważonym przez otoczenie. Niektórzy z nas uczą się zbyt głośno mówić, inni narzekać i jęczeć, jeszcze inni zwracają na siebie uwagę w ten sposób, że w czasie gry w piłkę biegną w przeciwnym kierunku niż należy. Niektórzy są „chorzy” i trzeba się nimi opiekować lub potykają się wysiadając z prezydenckiego samolotu.

Tradycja żydowska pełna jest drwin z tego rodzaju nieudolności. Schemiel jest dostrzegany przez otoczenie, bo rozlał zupę, wszedł do złego samolotu, zamknął sobie kluczyki do samochodu w bagażniku. Schemiel jest niefortunna ofiarą tej nieporadności - z zupą na podołku, wygoniony z samolotu, zmuszony do znalezienia dodatkowego kompletu kluczy o drugiej nad ranem.

Interesujące jest to, że bierność charakterystyczna dla osób nieśmiałych może być wyuczoną reakcją na świat telewizyjny. Gdy jedyną możliwością reagowania na obraz elektroniczny jest zmienianie kanałów i wyciszanie reklam, pokolenie wychowane na telewizji uczy się akceptować to, że Kojak jest twardy zamiast nich, że Rhoda za nich mówi, a

Mary Hartmann zamiast nich wpada w kłopoty i sobie z nimi radzi. Pewien młody człowiek tak opisuje swoje doświadczenie z telewizji:

„Być może największy wpływ na moje życie miała telewizja. Moja matka nauczyła mnie dobrych manier, ojciec niewiele mnie nauczył, za to telewizja nauczyła mnie prawie wszystkiego. Przez całe życie spędzałem przed telewizorem przynajmniej trzy godziny dziennie. Najistotniejsze w telewizji było to, że nie wymaga ona żadnej reakcji. Kiedy oglądasz telewizję, jesteś bierny. Zawsze byłem dobrym słuchaczem i szybko się uczyłem, ale kiepsko szło mi mówienie. W szkole uczyłem się, ale nie brałem w niczym udziału. W college'u zawsze siedziałem z tyłu klasy. Ponieważ za udział w zajęciach można było zarobić 10% stopnia, moje stopnie cierpiały z powodu mojej nieśmiałości”.

Skoro źródłem nieśmiałości jest przyswojenie sobie „nieprawidłowych** reakcji w obecności innych ludzi, to powinna ona minąć, jeśli wzmacniane będą reakcje „prawidłowe”. Według tej koncepcji, to właśnie zachowanie osoby nieśmiałej jest źródłem doświadczenia nieśmiałości. Skoro jest ono wyuczzone, można się go też „oduczyć”, tak jak jakiegokolwiek innego złego nawyku czy fobii, np. lęku przed węzami. Umiejętności społeczne, które przedstawiamy w Części II, trening asertywności, oparte są właśnie na tym behawiorystycznym założeniu.

Optymizm behawiorystów stanowi mile widzianą odmianę w porównaniu z fatalizmem badaczy cech osobowości i ich koncepcji osób „od urodzenia skazanych na porażkę”. Pamiętajmy jednak, że umiemy już wyróżnić różne rodzaje nieśmiałości. Niektórzy nieśmiali posiadają już stosowne umiejętności społeczne, lecz brak pewności siebie nie pozwala im dobrze sobie radzić w kontaktach społecznych. Trening, w trakcie którego osoby małowmowne opisane w rozdziale 2. zostały nauczone odpowiednich technik mówienia, niekoniecznie „uleczył” ich małowmowność. W niektórych przypadkach tak się rzeczywiście stało, ale w niektórych nieśmiałość jeszcze się pogłębiła. Skuteczniejszą i kontrolowaną ćwiczeniu umiejętności społecznych towarzyszyć musi trening, mający na celu zmniejszenie lęku społecznego, ćwiczenia w podnoszeniu poczucia własnej wartości, a także lepszy wgląd w irracjonalne źródła nieśmiałości.

Dla niektórych skrajnie nieśmiałych osób, prawdziwie zdeklarowanych nieśmiałych, pewne sytuacje mogą być zagrażające raczej w sposób symboliczny niż dosłowny. W ich przypadku nieśmiałość nie ma źródła w osobistych trudnych przeżyciach ze szczególnymi osobami lub w szczególnych sytuacjach. Lęk, jaki odczuwają bierze się stąd, że te osoby i sytuacje kojarzą się z nie rozwiązаныmi, stłumionymi konfliktami, które miały swój początek w dzieciństwie. Bez wątpienia wszyscy rozpoznali w tej koncepcji nieśmiałości posmak Freuda. Odsuwamy bowiem behawiorystów na dalszy plan.

Nad-ego, ergo nieśmiałość

Psychoanalityczne koncepcje nieśmiałości wspinałoby wszystko wyjaśniają - ale niczego nie udowadniają. Przepelnione są scenariuszami bitew pomiędzy wewnętrznymi siłami jednostki, podejmowanymi obronami i atakami, rozproszonymi i przegrupowanymi, wojnami partyzanckimi, podwójnymi agentami i tajnymi kodami symptomów, które czekają na odkodowanie. Ale ponieważ znaczna część tej teorii wyrażona jest w sposób ogólnikowy i przepelniona abstrakcyjnymi, mglistymi pojęciami, nie można jej naukowo obalić. Jest „słuszna”, gdyż nie pozwala sobie udowodnić, że jest „niesłuszna”.

Freud, twórca psychoanalizy, rozwinął tę teorię na podstawie swoich doświadczeń w terapii nerwic pacjentów epoki wiktoriańskiej. Freud uważał zaburzenia psychologiczne za efekt braku harmonii między id, ego i super ego, trzema podstawowymi aspektami osobowości. Id odnosi się do emocjonalnej, kierującej się instynktami części natury ludzkiej. Ego to ta część „ja”, która spostrzega rzeczywistość, uczy się, co jest możliwe i kontroluje działania z punktu widzenia ich sensowności. Superego to głos surowego sumienia, sprawujący kontrolę nad moralnością, ideałami i społecznymi tabu.

Ego pełni funkcję arbitra pomiędzy żądaniami id i prawami superego. Kiedy ego funkcjonuje sprawnie, „ja” wybiera takie sposoby działania, które zaspokajają potrzeby id, nie naruszając moralnych i społecznych zasad superego. Te negocjacje, tak jak większość rozmów między dyrekcją i pracownikami, nie są jednak ani łatwe, ani raz na zawsze zakończone. Popędy id „chcą” być zaspokojone tu i teraz. Wśród tych potrzeb niezwykle silne są seks i agresja - i nie ma sposobu na to, żeby superego pozwoliło tym dwóm podżegaczom id robić to, na co mają ochotę*. Stąd bierze się zasadniczy konflikt między pragnieniem i jego deprywacją.

W tych kategoriach nieśmiałość jest symptomem. Stanowi reakcję na nie zaspokojone pierwotne pragnienia id. Wśród tych pragnień znajduje się edypowe dążenie dziecka do zawładnięcia wszystkimi uczuciami matki i wyeliminowania potencjalnych rywali, w tym ojca.

W różnych publikacjach z zakresu psychoanalizy przyczyn nieśmiałości upatruje się w różnych zaburzeniach normalnego rozwoju osobowości, w której id, ego i superego żyją w zintegrowanej harmonii. Porównanie tych poglądów pozwoli nam zorientować się, w czym psychoanaliza „upatruje przyczyn nieśmiałości. Oto jak wyjaśnia ona zachowanie Johna, nieśmiałego mężczyzny, który stał się ekshibicjonistą:

„Jego nie spełnione pragnienie miłości matki i kompleks Edypa doprowadziły do lęku przed kastracją, pogłębionego dodatkowo przez to, że jego ojciec był rzeczywiście postacią zagrażającą. Wraz z pobudzeniem Popędu seksualnego w okresie dojrzewania, pragnienia Johna przybrały postać kazirodczą. W rezultacie wszystkie zainteresowania seksualne stały się tabu i jako efekt stłumienia pojawiła się nieśmiałość. Ekshibicjonistyczne czyny Johna stanowią «powrót tego,

co stłumione». Jego perwersyjny erotyzm skierowany ku osobie zastępczej (obcej kobiecie, nie zagrażającej kazirodztwem) jest obroną przeciw bardziej zakazanym popędom seksualnym [skierowanym ku matce]."

Nowojorski psychoanalityk, Donald Kapłan, interpretuje nieśmiałość jako wynik zaabsorbowania ego samym sobą, tj. narcyzmu. Paradoksalnie, osoby nieśmiałe, jego skromni pacjenci bez pretensji, okazują się być pełni napuszonych fantazji i wrogości. Afekty te zostają zaburzone i przemieszczone, gdyż nie mogą być wyrażone wprost:

„W przypadku nieśmiałości traumatyczna siła wydarzeń społecznych zaczyna się od przeniesienia „niebezpiecznej majestatozności” z jakiejś innej sfery życia pacjenta, gdzie funkcjonuje ona w subiektywnie łagodniejszej formie. Udręka, jaką stanowi nieśmiałość - obawa przed byciem niezauważonym, zignorowanym, odrzuconym - jest także przeniesiona na sytuację społeczną z innej sfery życia pacjenta, gdzie wyraża się ona w subiektywnie łagodniejszej formie pogardy i lekceważenia... Odkryłem też fakt istotny z klinicznego punktu widzenia. Otóż w samotności osoby chorobliwie nieśmiałe bez umiaru oddają się wybujałym, majestatoznym fantazjom, które dostarczają im niezwyklej przyjemności. Długo trwałe, barwne marzenia na jawie są w istocie ważną cechą pacjentów klinicznie nieśmiałych... "

Inni autorzy kładą nacisk na proces, w którym dziecko oddziela się psychicznie od matki i wykształca poczucie własnej indywidualności. Jeśli to rozdzielenie nastąpi zbyt wcześnie, jeśli matka nie spełnia swej opiekuńczej roli, pojawia się uraz. To tak jakby ego, świadome nadchodzącego sztormu, umieszczono w papierowej łódce na łasce fal. Psychoanalitycy twierdzą, że w takim opuszczonym ego rozwija się później obawa przed tym, że nie będzie w stanie poradzić sobie z niepewnością, jaką niesie życie. Ta obawa jest piętnem osób skrajnie nieśmiałych.

Należy pamiętać, że większość psychoanalitycznych opisów nieśmiałości i jej podłoża dotyczy cięższych przypadków - „klinicznie nieśmiałych”, czy „chorobliwie nieśmiałych”. Teorie te opierają się na historii pacjentów, u których nieśmiałość spowodowała poważne zaburzenia lub niezdolność do normalnego funkcjonowania - W niektórych z opisanych przypadków nieśmiałość jest tak wielka, że nie pozwala pacjentom wychodzić z domu. U niektórych z nich nieśmiałość może być rzeczywiście objawem głębszych problemów psychicznych, zasłoną dymną ukrywającą patologię w takich przypadkach fachowa opieka jest oczywiście konieczna a zalecenia przedstawione w Części II tej książki mogą zaledwie dotknąć powierzchni problemów, z jakimi borykają się ci pacjenci.

Podejście psychoanalityczne jest o tyle cenne, że uświadamia nam pewne irracjonalne elementy w obrazie „normalnych” nieśmiałych. Psychoanaliza stawia dość kontrowersyjną tezę o istnieniu związków między nieśmiałością, a potrzebą władzy, wyższości, wrogością i seksem. Zaprasza nas ona do spojrzenia za mroczną zasłonę, w świat fantazji osób nieśmiałych.

Aktor Michael York tak opisuje siłę napędową swojego życia z nieśmiałością:

„Byłem nieśmiały, a jednocześnie strasznie ambitny. Pamiętam, jak w przedszkolu wystawiano Czerwonego Kapturka. Miałem tam coś do roboty za kulisami i zwykle stałem tam i gapiłem się na chłopca, który grał Wilka. Zazdrościłem mu do tego stopnia, że go nienawidziłem. I tak się gapiłem i gapiłem. I wiecie co? Ten chłopak zachorował i ja dostałem jego rolę”.

Pewien dwudziestosześcioletni, zamożny mężczyzna, w miarę jak słabnie jego nieśmiałość, zaczyna odkrywać swoje ukryte lęki i wrogość:

„W miarę jak odkrywam, że jestem coś wart, coraz bardziej tracę szacunek do innych. Zamiast bać się ludzi, zacząłem większość z nich uważać za nieracjonalnych. Mam grupę bliskich przyjaciół, na ogół ze szkoły, i odkrywam, że nie czuję się już związany z nimi i ich dążeniami. Pracują tam, gdzie mogą zarobić najwięcej pieniędzy, a czas wolny spędzają w barach na podrywaniu dziewczyn na wieczór. Lubią «skrety, seks i tanie uciechy”.

Pewna młoda kobieta z mojego seminarium o nieśmiałości mówi:

„Łazienka była światem moich marzeń. Siedziałam tam, patrzyłam w lustro i przeżywałam tysiące różnych ról. Mogłam tak spędzać całe godziny marząc bez przerwy. Przyszło mi na myśl, że robię coś niedobrego i że prawdopodobnie jestem strasznie próżna (na próżno mówiłam mojemu bratu, że jestem próżna). Martwiło mnie to, aż wreszcie znalazłam rozwiązanie. Wyobraziłam sobie, że za lustrem jest ukryta kamera i że Jimmy (chłopak, który mi się podobał) mógł mnie oglądać, kiedy tylko miał ochotę. Mógł mnie akurat nie obserwować, ale zawsze istniała możliwość że to robi. Zadawałam sobie pytanie, jak bym się czuła, gdyby mnie obserwował, czy podobałoby mu się to, co by zobaczył, tak że nawet wtedy, gdy nie byłam w stanie oderwać się od lustra, zmieniałam swoje zachowanie ze względu na Jimmiego. Teraz nie mam już takiego poczucia winy, kiedy\ marzę i nadal czasem odwiedzam ten swoisty odrębny świat, kiedy jestem w domu”.

Egocentryzm nieśmiałości był także wyraźny u pewnej kobiety, z którą pracowałem, a która wzdragała się przed zwracaniem na siebie uwagi, tak naprawdę cały czas chcąc być w jej centrum:

„Bardzo boję się tańczyć. Istnieje jednak jakiś próg zażenowania, i jeżeli tylko przeskoczę tę okropną przeszkodę i zacznę tańczyć, zwykle świetnie się bawię. I o ile na początku czuję, że ciało mam zupełnie „drewniane”, nie mogę zgrać się z muzyką i mam wrażenie, że jestem godnym obiektem rozbawienia całej sali, o tyle jak już się rozkręcę,

wyduje mi się, że jestem najlepszą tancerką na parkiecie i słusznie wszyscy patrzą na mnie z podziwem i czcią. Mój psychiatra twierdzi, że tak naprawdę wcale nie czuję się gorsza od innych, jak zawsze sądziłam, a raczej chcę wszystkich przewyższyć".

Programowanie społeczne

Niedawno dyrektor studenckiej przychodni w pewnym dużym college'u powiedział mi, że około 500 studentów rocznie (5% wszystkich studentów) zgłasza się do ośrodka ze szczególnym problemem - czują się samotni. Każdy student poddawany jest indywidualnej terapii uzależnionej do tego, w jaki sposób terapeuta zinterpretuje podłoże jego samotności. Według dyrektora, prawie żaden z tych przypadków nie mógłby być leczony za pomocą klasycznie freudowskiej analizy. Są one raczej przykładem stale pojawiających się uświadomionych problemów, z którymi ego musi sobie radzić w codziennym życiu.

„A gdyby cała pięćsetka naraz przyszła do ośrodka skarżąc się na samotność?“, zapytałem. „Jaka byłaby diagnoza i w czym terapeuta upatrywałaby jej przyczyn?“

„Wezwalibyśmy dziekana lub kierownika akademika i zapytalibyśmy, co takiego dzieje się na uczelni, że wywołuje tak masową reakcję“, odpowiedział.

„A skoro skapują pojedynczo, to pytacie raczej, co jest nie tak z każdym z nich, a nie, co złego dzieje się na zewnątrz?“ „Na ogół“.

Z tej wymiany zdań jasno wynika, że korzeni nieśmiałości powinniśmy szukać w ekologii „ja“ społecznego. Skrzywienie wspomnianego dyrektora odzwierciedla podejście psychiatrów, psychologów, lekarzy i biegłych sądowych, którzy analizują, badają, poddają terapii, leczą, sądzą i wydają wyroki patrząc na jednostkę, nie dostrzegając lub minimalizując wpływ sytuacji. W tej części rozważymy niektóre czynniki sytuacyjne, znajdujące się poza kontrolą jednostki, które mogą przyczyniać się do kształtowania relacji osoby nieśmiałej z innymi ludźmi.

Ruchliwość i samotność

Książka „Naród obcych“ Vance'a Packarda przedstawia geograficzną ruchliwość, która stała się typowym doświadczeniem amerykańskiej rodziny. „Przeciętny Amerykanin przeprowadza się około 14 razy w życiu“, pisze Packard. „Okolo 40 milionów Amerykanów zmienia swój adres domowy co najmniej raz w roku“. Ponad połowa z 32 milionów ludzi mieszkających w 1940 roku na wsi przeniosła się gdzieś w ciągu następnych 20 lat. W wielu miejscach i zawodach krótko-trwałość przybiera postać permanentnej wędrówki. Miasta uniwersyteckie, miasta dużych przedsiębiorstw, podróżujący agenci handlowi, piloci, stewardesy i wędrujący robotnicy rolni są oczywistymi tego przykładami.

Według Packarda, efektem tego rodzaju zmienności jest „wyraźny wzrost liczby mieszkańców cierpiących na utratę tożsamości, ciągłości i poczucia przynależności do jakiejś społeczności. Wszystko to przyczynia się do pogarszającego się samopoczucia zarówno jednostek, jak i społeczeństwa“. ¹⁸ A co z dziećmi? Jaki ma to wpływ na miliony młodych ludzi, których przenosi się z miejsca na miejsce nie pytając o zdanie? Jaką cenę uczuciową płacą za zerwane przyjaźnie i za zamianę znanych miejsc i twarzy na niepewność nowości? I kto zastąpi babcię? Rozdzierająco nieśmiała licealistka, od której rozpocząłem rozdział 1., ta, która ukrywała się wszędzie, żeby tylko uniknąć spotkania z ludźmi, jest ofiarą tej ruchliwości:

„W miarę jak dorastałam, było coraz gorzej. Co roku szłam do innej szkoły. Byliśmy biedni, co było po mnie widać, więc wiele dzieci po prostu nie chciało mnie zaakceptować, jeżeli mnie nie potrzebowało, a później, jak już mnie wykorzystali, czekałam, aż znów będą mnie potrzebować. Czułam się jak piłka w szczyt sezonu koszykarskiego. Chowałam się w skorupce, a każda nowa szkoła sprawiała, że zamykała się ona coraz bardziej, aż w dziewiątej klasie zamknęła się na dobre“.

Psycholog, Robert Ziller zbadał psychologiczne efekty ruchliwości geograficznej. Rezultaty były dramatyczne. Porównał on trzy grupy ośmioklasistów mieszkających w stanie Delaware. Grupa charakteryzująca się największą ruchliwością składała się z osiemdziesięciu trojga dzieci żołnierzy amerykańskich sił powietrznych, które w swoim krótkim życiu zdążyły już mieszkać w około siedmiu różnych społecznościach. W grupie drugiej sześćdziesięcioro dzieci pracowników cywilnych żyło już w co najmniej trzech społecznościach. Grupa trzecia - siedemdziesięciu sześciu uczniów - całe życie spędziła w jednej społeczności.

Przeprowadzono różne testy, żeby ocenić stopień utożsamiania się tych dzieci z innymi dziećmi i dorosłymi, ich izolację społeczną i poczucie własnej wartości. Jak można się domyślać, dzieci, które dużo się przeprowadzały, były bardziej izolowane społecznie. U dzieci żołnierzy wyniki były najbardziej skrajne. W ich przypadku to „ja“, a nie inni ludzie, okazało się być głównym punktem odniesienia. Ta koncentracja na sobie jest zrozumiała jako reakcja na ciągle zmieniające się otoczenie. Tym niemniej, sprzyja ona poczuciu alienacji u takiego, wciąż przenoszonego dziecka. Dzieci te z reguły opisywały siebie jako „inne“, „nietypowe“, „dziwne“ i „samotne“, a także w większym stopniu utożsamiały się z dorosłymi niż z innymi dziećmi.

Samotność - u dzieci, dorosłych i osób starszych - staje się zjawiskiem coraz bardziej powszechnym, w miarę jak coraz więcej ludzi mieszka sama lub w mniejszej niż kiedykolwiek w historii rodzinie. Amerykanie pobierają się później, mają mniej dzieci, częściej się rozwodzą i przenoszą się coraz dalej od „domu“.

Przeciętna liczba osób żyjących w jednym gospodarstwie domowym wynosi dziś mniej niż trzy. Szybko stajemy się nie tylko narodem obcych, ale narodem samotnych obcych ludzi.

Jednostka, która znajdzie się w pułapce tych sił społecznych może stać się nieśmiała po prostu dlatego, że nie ma łatwego dostępu do innych ludzi. Obserwuje się coraz mniej ciepłych, serdecznych, bezinteresownych związków między członkami rodziny, czy sąsiadami. Podobnie rzadkie są w przypadku izolowanych jednostek okazje do nawiązania rozmowy, do nauczenia się interakcji z innymi, do negocjacji, do prawienia i otrzymywania komplementów.

Jednym z najsmutniejszych widoków, jakiego doświadczyłem jest obraz grup samotnych dzieci w centrum handlowym w sobotnie przedpołudnie. Zebrane razem na parę godzin, podczas gdy ich matki robią cotygodniowe zakupy, siedzą wokół fontanny nad pizzą lub hamburgerem, znudzone, z twarzami bez wyrazu, a muzyk wypełnia próżnię wokół nich. Potem wracają do domu, w swoją podmiejską zamożną prywatność - prywatność, która izoluje od siebie właściciele poszczególnych posesji.

W tym samym czasie, w mieście, z którego uciekli, lęk przed zbrodnią przemienił mieszkańców bloków w przerażone ofiary pozostające w obłączeniu. Dom staje się więzieniem, jeśli odgrodzi się go od świata żelaznymi kratami w oknach i drzwiami zamykanymi na potrójne zamki i zasuwę. Niektóre starsze kobiety w ogóle nie wychodzą z domu, dopóki ich mężowie nie wrócą z pracy i nie zabiorą ich na zakupy. Przed samotną starszą osobą mnożą się prawdziwe okropności miejskiego życia.

Nasze społeczeństwo wywołuje nieśmiałość także dzięki mniej oczywistym siłom społecznym. W miarę jak sieci sklepów samoobsługowych zastępują mniej efektywne i mniej oszczędne sklepy rodzinne, jesteśmy zmuszeni ponosić pewne ukryte koszty. Już nigdzie nie widać wywieszki „Udzielamy kredytu”. Nie tylko nie masz już kredytu, ale straciłeś swoją tożsamość, jeśli nie jesteś w stanie wykazać się posiadaniem trzech dokumentów potwierdzających twoje istnienie. Przyjazne pogawędki z panem Bowerem, czy z panem Goldbergiem z mydłami należą do przeszłości.

Niewielkie załamanie w jakości stosunków społecznych, poświęcenie dla „postępu” pociąga za sobą także to, że mniej znaczymy dla innych ludzi i oni mniej znaczą dla nas.

Kiedy dorastałem w nowojorskiej dzielnicy Bronx, niewiele osób miało telefony. Lokalna cukiernia była telefonicznym centrum całej dzielnicy. Kiedy wuj Norman chciał się porozumieć ze swoją przyjaciółką Sylwią, najpierw dzwonił do cukierni Charliego. Charlie przyjmował telefon i pytał nas, dzieci, które chciałyby zarobić parę groszy i pobiec do domu Sylwii, żeby powiedzieć o czekającym telefonie. Sylwia, zadowolona z telefonu, płaciła posłańcowi jakieś dwa, trzy centy, a on z kolei wydawał je na słodycze lub szklanekę czystej wody sodowej za dwa centy - oczywiście w cukierni Charliego. W ten sposób dopełniała się więź społeczna. Żeby dwie osoby mogły nawiązać ze sobą kontakt potrzebne były skoordynowane wysiłki co najmniej dwóch innych osób. Proces ten był oczywiście powolny i mało wydajny w porównaniu z tym jak łatwo teraz Norm może wykręcić numer Sylwii - jeżeli tylko pamięta jej numer telefonu i nie musi zawracać głowy pani z informacji telefonicznej.

Ale coś przepadło. Jeżeli można wykręcić bezpośrednio numer, nie ma potrzeby polegać na innych, ufać innym, czy prosić o przysługę. Sylwia nie musi rozmawiać z dziećmi, a Norman z Charliem, facetem z cukierni. Zresztą i tak by nie mogli, bo sklepu już nie ma, a dzieciaki są w centrum handlowym Smithtown - to znaczy, jeżeli jest sobota.

Syndrom „Być najlepszym”

Powszechność nieśmiałości wynika być może też z typowych amerykańskich wartości, a w szczególności z nacisku na współzawodnictwo i indywidualne osiągnięcia. W naszej kulturze, gdzie, jak mówi James Dobson, urodę bierze się za złotą monetę w ocenie ludzkiej wartości, a inteligencję - za monetę srebrną, nieśmiałość może stanowić w tym rozliczeniu stronę „winien”. Osiemdziesięcioczeroletnia prababcia tak wspomina źródło swojej nieśmiałości:

„Inną sprawą, która przyczyniła się do mojego braku pewności siebie było to, tak mi się wydaje, że miałam dwie piękne siostry. Jedna była półtora roku starsza ode mnie, miała uwodzicielskie brązowe oczy. Druga, trzy lata młodsza ode mnie, miała śliczne fiołkowo-niebieskie oczy, złote loki i biało-różową cerę. A ja miałam zwyczajne oczy. Dorastając, czułam się jak brzydkie kaczątko między dwoma łabędziami. Żadna z moich sióstr nie była nieśmiała”.

To, że tak wielu ludziom nie udaje się osiągnąć swoich ideałów jest często winą tychże ideałów, a niekoniecznie świadczy o ich kompetencji, czy wartości. Skąd wiadomo, że osiągnęło się sukces w życiu? Czy wystarczy mieć przeciętny wygląd, inteligencję, wzrost, tuszę, dochód? Lepiej być ponad przeciętną. Najlepiej być najlepszym! Praca, szkoła, sport - wszystko to kładzie nacisk na konieczność dochodzenia do czegoś, bycia najlepszym.

Gdy Nolan Ryan, gwiazda drużyny California Angels, rzucił piłkę tak, że nikt nie zdołał jej dotknąć, jego matka powiedziała reporterom, że był tylko po części zadowolony. Nie była to przecież idealna partia (kiedy nikt nie dochodzi do bazy nawet przez przypadek). Gdy sukces definiowany jest jako „bycie najlepszym”, to czyż nie jest porażką zostawienie w puli czegokolwiek do wygrania dla innych?

Narodowa obsesja na temat indywidualnych osiągnięć, czy to w agencji wypożyczającej samochody, czy w dziecięcej lidze baseballowej, w konkursie Miss America, w zawodach piłkarskich o mistrzostwo stanu Ohio, czy też w zawodach w rzucaniu batutą zmusza jednostkę do współzawodnictwa ze wszystkimi. Nasze społeczeństwo najchętniej korzystałoby z osiągnięć tych kilku wyróżniających się, którzy są świetni, a ponadto wzięłoby sobie odpis z podatku od porażki tych, którym się nie powiodło.

Dzieci bardzo wyraźnie czują, jak ważne jest to, żeby udowodnić, co jest się wartym, odnieść sukces materialny, mieć wyższy status społeczny i wymierne osiągnięcia. Żeby być kochanym, akceptowanym i cenionym, dziecko musi się wykazać pożądanymi reakcjami. Uznanie wartości człowieka uzależnione jest od tego, co uda mu się

wytworzyć, a nie od tego kim jest. Gdy nasz stosunek do bliźnich jest czysto użyteczny, naturalny jest lęk o to, czy to, co mamy im od zaoferowania jest wystarczająco dobre i obawa, że możemy być odrzuceni, gdy nie będziemy już dla nich użyteczni.

Oceny i etykiety

Dotychczas mówiliśmy o nieśmiałości tak, jakbyśmy badali ból zęba. Opisywaliśmy ją jako nieprzyjemne doświadczenie spowodowane złym funkcjonowaniem naszych genów, naszego umysłu, ciała i społeczeństwa. Odwróćmy nasze rozumowanie i postawmy tezę, że etykieta „nieśmiały” poprzedza pojawienie się samej nieśmiałości. Oto, co pewna pięćdziesięcioletnia kobieta pisze na poparcie tej tezy:

„Uważam, że jestem nieśmiała. Nie byłam taka dopóki w siódmej klasie nauczyciel nie powiedział, że jestem «cicha». Od tamtej pory czuję, że jeśli chodzi o umiejętności rozmowy jestem poniżej przeciętnej. Odczuwam lęk przed odrzuceniem”.

Nieustannie przydzielamy etykiety innym ludziom, naszym własnym odczuciom i samym sobie. Etykieta stanowi wygodne, uproszczone streszczenie złożonego doświadczenia: „Jest Norwegiem”, „To niezła laska”, „Są nudni”, „Jesteśmy uczciwi”, „Jestem niedobry”. Etykiety jednak nie tylko zawierają obiektywną informację, lecz także często wiele mówią o systemie wartości tego, kto je przydziela. Jeżeli senator Joseph McCarthy w latach 50. przykleił komuś etykiety „komunista”, oznaczało to, że jest się potępionym jako podstępne narzędzie radzieckiego reżimu totalitarnego. W Moskwie analogicznie działała etykieta „burżuazyjny kapitalista”.

Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że często etykieta oparta jest na szczątkowych lub wręcz żadnych konkretnych informacjach, a dyktuje ją jakieś osobiste uprzedzenie. Co więcej, nawet dostępne informacje są najczęściej filtrowane przez subiektywnie przyciemnione szkła osoby oceniającej.

„Choroba psychiczna” to etykieta dokładnie zdefiniowana w podręcznikach psychiatrii. Ale co to jest „choroba psychiczna”? Dana osoba jest chora psychicznie, gdy inna osoba dysponująca większą władzą i autorytetem powie, że tak jest. Nie ma niepodważalnych testów krwi, prześwietleń lub innych obiektywnych miar, które nie podlegałyby subiektywnej interpretacji osoby wydającej orzeczenie.

Żeby udowodnić tę tezę, jeden z moich kolegów, David Rosenhan, poddał się badaniom w pewnej liczbie szpitali psychiatrycznych w różnych rejonach kraju. Podobnie postąpiła grupa jego studentów. Każdy z nich zgłaszał się do izby przyjęć uskarżając się na to, że słyszy głosy i złowieszcze dźwięki. I tylko tyle. To wystarczyło, żeby zamknąć ich w szpitalu. Następnie, każdy z tych udawanych pacjentów zaczynał się zachowywać zupełnie normalnie. Pytanie badawcze było następujące: „Ile czasu upłynie zanim wykryty zostanie fakt, że są normalni i zostaną zwolnieni?” Odpowiedź brzmi: „Nigdy”. Pierwotna etykieta „psychotyk” nigdy nie została zastąpiona etykiety „normalny”. Wydostanie się ze szpitala wymagało pomocy żon, przyjaciół lub adwokatów.

Inne badania również potwierdzają siłę etykiet. Negatywna reakcja na daną osobę jest silniejsza, gdy osoby badane zostały wcześniej poinformowane, że osoba ta była leczona psychiatrycznie niż gdy sądzą, że jest to bezrobotny poszukujący pracy. Jeżeli studentom powie się, że pewien członek ich grupy, którego nie mogą zobaczyć, jest „stary”, to często go ignorują, nie zwracają uwagi na pochlebne o nim opinie, mówią do niego wolniej i głośniejsze - chociaż jest w ich wieku.

Tak więc ludzie są w stanie przyjąć i zaakceptować etykiety bez żadnych konkretnych dowodów na jej potwierdzenie, a następnie trzymać się jej niezależnie od tego, co właściciel etykiety robi i kim naprawdę jest.

Co gorsza, przejawiamy także nadmierną skłonność do przyklepania etykiet samym sobie bez żadnego realnego uzasadnienia. Typowy scenariusz wygląda tak: dostrzegam, że pocę się gdy prowadzę wykład. Stąd wnioskuję, że jestem zdenerwowany. Jeśli zdarza się to często, mogę nawet określić siebie mianem „nerwowy”. Skoro już mam etykiety, muszę odpowiedzieć sobie na pytanie: „Dlaczego jestem nerwowy?” I zaczynam poszukiwać stosownego wyjaśnienia. Być może zauważyłem, że niektórzy wychodzą z sali albo nie uważają. Jestem nerwowy, bo źle wykładam.

To sprawia, że robię się bardziej nerwowy. Skąd wiem, że moje wykłady są złe? Bo nudzę słuchaczy. Jestem nerwowy, bo nudzę swoich słuchaczy, a chcę być dobrym wykładowcą. Czuję, że się nie nadaję. Może zamiast wykladać powinienem otworzyć sklep spożywczy. I właśnie wtedy jakiś student mówi: „Strasznie tu gorąco, pocę się i trudno mi się skupić na tym, co Pan mówi”. W jednej chwili nie jestem już ani „nerwowy”, ani „nudny”. Ale przypuśćmy, że wszyscy na sali są nieśmiali i nikt się nie odezwie? Kim bym wtedy wciaż był?

Często przyklepamy etykiety na podstawie najbardziej błahych informacji. A jak się kogoś raz zaszufadkuje to tak, jakby mu dwukrotnie udowodnić, że taki właśnie jest. Nasze poszukiwanie wyjaśnień jest od tej chwili skażone - przyjmujemy wszystko, co potwierdza etykiety, i odrzucamy to, co jest z nią sprzeczne.

Etykieta może być błędna od samego początku, tak jak w przypadku mojego rozgrzanego wykładowcy. Wtedy odwraca ona uwagę od prawdziwej zewnętrznej przyczyny i skłania do nadmiernego zajmowania się swoim nieprzystosowaniem do oczekiwań. Tego rodzaju nieprawidłowe oceny zdarzają się też często w przypadku etykiety „nieśmiały”, jak opisuje to aktorka, Angie Dickinson:

„Myślę, że ludzie, którzy mówią o innych «nieśmiały» często nie zdają sobie sprawy, że słowo «nieśmiałość» może być synonimem słowa «wrażliwość». I nie rozumieją, albo nie próbują zrozumieć, czyjejsi drażliwości. Zaczęłam ufać samej sobie wtedy, kiedy nauczyłam się ignorować ludzi, którzy byli wobec mnie nieczuli. Wrażliwość, a przecież wiele dzieci i

dorosłych jest wrażliwych, może być sympatyczną cechą. Nie pozwalani więc zepchnąć się do narożnika tym, którzy wrażliwość biorą za nieśmiałość".

Jak działa proces etykietowania widać na przykładzie danych przedstawionych w rozdziale 2., dotyczących indywidualnych reakcji na nieśmiałość. Osoby, które określały się jako „nieśmiałe” nie różniły się od tych, które nie uważały się za nieśmiałe, jeżeli chodzi o rodzaje osób i sytuacji, które wywoływały u nich uczucie nieśmiałości. Nie było też różnic w reagowaniu na to uczucie. Przyczyny i efekty są porównywalne, a tylko jedna grupa osób sądziła, że nieśmiałość jest dla nich problemem. Dlaczego?

Obiektywnie sytuacje i doświadczenia nie różnią się od siebie. Różnica polega na tym, czy dana osoba użyje etykiety „nieśmiały”. Ludzie nieśmiali obwiniają samych siebie, ludzie nie-nieśmiali obwiniają sytuację. „A kto lubi wygłaszać przemówienia, czy chodzić na randki w ciemno? To nic przyjemnego”, powie zwykła osoba, opisując swoje uczucie skrępowania w tych sytuacjach. Natomiast osoba nieśmiała powie: „Źle reaguję, bo jestem nieśmiały, to coś takiego we mnie, co wszędzie się za mną wlecze, taki już jestem”. Ten pierwszy skupia się na zewnętrznych przyczynach, które w logiczny sposób mogą wywołać reakcje podobne do tych, jakie wywołuje nieśmiałość. „To normalne, prawda?” Może więc spróbować zmienić sytuację - na przykład zmniejszyć ogrzewanie w przegrzanym pokoju.

Inne poglądy

Dla zrozumienia nieśmiałości można też posłużyć się innymi spojrzeniami na naturę ludzką, poglądami wyrażanymi w filozofii, literaturze i psychologii.

Nie wspomnieliśmy na przykład o konflikcie pomiędzy tendencjami do indywidualności i deindywidualności, który leży u podstaw tragedii antycznej. Człowiek pragnie być jedyny, wyjątkowy, uznany za kogoś szczególnego (czyli podlegać indywidualności). Jednak tylko anonimowość wynikająca z tego, że jest się częścią natury, jednym z chóru, a nie samotnym tragicznym bohaterem zapewnia mu bezpieczeństwo i przeżycie. Widzieliśmy ten konflikt na poziomie psychologicznym, na przykładzie osoby nieśmiałej, która wzdraga się przed byciem zauważoną, a jednocześnie pragnie się wyróżniać, lub która zostaje dostrzeżona właśnie dlatego, że zachowuje się w sposób nieśmiały.

Poglądy egzystencjalistów, takie jak radykalnego psychiatry R. D. Lainga, nawiązują do braku poczucia bezpieczeństwa, które przesładuje ludzi nieśmiałych.¹⁵ Jeśli zgodzimy się na to, że nasze poczucie tożsamości uzależnione jest od tego, czy rozpoznają nas inni ludzie, to logiczne jest, że nasze istnienie może być przez tych samych ludzi zanegowane - gdy poznają nasze prawdziwe „ja” lub na rękę im będzie w ogóle nas nie znać.

Teorie są jak olbrzymie odkurzacze, które wsysają wszystko, co znajdzie się na ich drodze. Każda z zarysowanych tu teorii ma swoich gorących zwolenników, usiłujących wcisnąć komu popadnie najlepszy odkurzacz na rynku. Gdy dojdziemy do tworzenia sposobów radzenia sobie z nieśmiałością, będziemy swobodnie czerpać z każdej z tych teorii. Wzorem koncepcji etykietowania, kładziemy nacisk na to, jak zmienne są etykiety, obserwacje i sposoby myślenia o nieśmiałości. Od behawiorystów bierzemy pomysły na to, jak zmienić nie asertywne, nieskuteczne i niszczące zachowania. Teorie psychoanalityczne uczulają nas na konieczność wglądu w głębsze konflikty, których symptomem może być nieśmiałość. Teorie temperamentu mają dla nas ograniczoną wartość, może poza tym, że zwracają uwagę na indywidualne różnice we wrażliwości u niemowląt i dzieci. Możemy więc zastanowić się nad tym, jak zapewnić im bardziej sprzyjające otoczenie. I wreszcie rzucamy wyzwanie potężnym wartościom społecznym i kulturowym, które z nieśmiałości uczyniły epidemię na skalę narodową.

Na razie jednak przyjrzymy się nieśmiałym dzieciom w domu i w szkole, i zobaczymy, w jaki sposób niektórzy rodzice i nauczyciele przyczyniają się do nieśmiałości swoich podopiecznych, a inni pomagają im ją przezwyciężyć.

4 Rodzice, nauczyciele i nieśmiałe dzieci

Nie robią tego ptaki, nie robią tego pszczoły, a rodzice i wykształceni nauczyciele - robią. Popychają swoje dzieci i uczniów na drogę nieśmiałości. Czynią tak rozsiewając wokół niezасłużoną etykietę „nieśmiały”, będąc nieczułymi na autentyczną nieśmiałość, tworząc i umacniając otoczenie sprzyjające powstawaniu nieśmiałości. Czasem efekty są nie zamierzone:

„Byłam bardzo wrażliwym, nerwowym i nieśmiałym dzieckiem. Do tego stopnia, że moi rodzice, kierując się dobrymi chęciami wpadli na nie najszcześliwszy pomysł, żeby zatrzymać mnie w domu i w ten sposób mnie chronić. Dopóki nie skończyłam szesnastu lat, nie było mi dane chodzić do zwykłej szkoły, tylko do wiejskiej szkółki mieszczącej się w jednej sali, i to w niepełnym wymiarze godzin. Wiedziałam, że jestem inna niż moje rodzeństwo i próbowałam to ukryć. Niewiele to pomagało. Kiedy miałam pięć lat, jakaś ciotka (która bez żadnych lekcji umiała pięknie malować) stanęła pewnego dnia za mną i powiedziała: «Ooo! Ona będzie artystką, a oni wszyscy są dziwni!» Nigdy tego nie zapomniałam”.

Czasem nieśmiałość jest wywołana przez osobowość jednego z rodziców:

„Moja nieśmiałość spowodowana została przez mojego niewdzięcznego, śmiertelnie poważnego ojca, którego usposobienie przypominało jedynie opis własnego ojca napisany przez Waltera Scotta: «Stale niezadowolony mężczyzna, któremu nie podobało się absolutnie nic, co robiliśmy, żeby go zadowolić, który przemawiał ze

stanowczością, jakiej nikt nie śmiał i nie mógł się przeciwstawić)). Tak więc przez wiele lat byłem nieśmiały wyłącznie z powodu frustracji!"

Nieśmiałość, jak pisze pewna starsza kobieta, może też być cechą systemu:

„Moja matka zmarła, kiedy miałam pięć lat. Wychowywałam się w szkole katolickiej. Siostry były wspaniałe i kochałam je jak moich własnych rodziców, ale miały zwyczaj znieważać nas przy innych dzieciach. Dlatego byłam bardzo nieśmiała”.

Pewien bystry student z mojego seminarium o nieśmiałości przyprawił całą grupę o dreszcz, gdy wyznał, że jego matka, będąc w mieście w sobotę na meczu futbolowym powiedziała mu, że jest nudny. „Spytała mnie, czy wiem o tym, że ją nudzę, czy też jest to nie zamierzone i dlaczego nie mógłbym być bardziej zabawny, tak jak mój kolega z pokoju”. Kto by pomyślał, że matka może w ten sposób oceniać swoje dziecko? Dla najbardziej nieśmiałych studentów w grupie było to potwierdzenie najgorszych obaw: każdy może być potencjalnym Wielkim Inkwizytorem, nawet matka. Żeby lepiej zrozumieć wpływ środowiska domowego i szkolnego na nieśmiałość u dzieci, obserwowaliśmy każdą klasę od przedszkola do początku szkoły średniej w kilku szkołach w Pało Alto w Kalifornii. Przeprowadziliśmy też wywiady i badania z rodzicami dzieci z tych szkół.

Nie ma jak w domu

Nawet bardzo skromny dom może zrobić z dziecka osobę nieśmiałą. O ile łatwo jest stwierdzić „nieśmiałość zaczyna się w domu”, o tyle czynniki, które w środowisku domowym najbardziej przyczyniają się do powstawania nieśmiałości nie są oczywiste. Ponieważ nieśmiałość przybiera wiele form wyrazu, ma różną intensywność i dynamikę, bezpieczniej jest założyć, że jej pochodzenie może być różne. Dla jednego dziecka jakieś wydarzenie lub przeżycie rodzinne z dzieciństwa może być znaczące i wywołać nieśmiałość, a na jego bracie, czy siostrze incydent ten może nie pozostawić żadnego śladu. Potrzeba więcej badań, żeby móc dokładnie przewidzieć wpływ rodziny i szkoły na rozwój nieśmiałości. Odkryliśmy jednak pewne interesujące prawidłowości dotyczące nieśmiałości w czterech następujących kwestiach: obraz siebie, jaki ma nieśmiałe dziecko, kolejność narodzin dzieci w rodzinie, umiejętność wzajemnego rozpoznania nieśmiałości przez dzieci i rodziców, stopień w jakim nieśmiałość rodziców determinuje nieśmiałość potomstwa. Przyjrzyjmy się grupie dziewięćdziesięciu dzieci w wieku dwunastu i trzynastu lat oraz ich rodzicom.

Obraz siebie nieśmiałego dziecka

Z samoopisów nieśmiałych dziewcząt i chłopców wyłania się smutny obraz. Chłopców wydaje się, że są za wysocy, za grubi, zbyt brzydki, słabsi i ogólnie mniej atrakcyjni niż ich nie-nieśmiali koledzy. Podobnie nieśmiałe dziewczyny częściej niż ich koleżanki opisują siebie jako chude, nieatrakcyjne i mniej inteligentne od swoich rówieśników. Wszystko to składa się na najważniejszy aspekt obrazu, „Ja” u tych dzieci: uważają one, że są „mniej lubiane” niż nie-nieśmiali uczniowie. Dane te są uderzające, zwłaszcza w przypadku nieśmiałych chłopców. Żaden z nich nie czuje, że jest „lubiany”, a trzy czwarte twierdzi, że są zdecydowanie „nie lubiani”. I paradoksalnie, „zwykle” dzieci częściej niż dzieci nieśmiałe twierdzą, że lubią być same.

Czy nieśmiałe dzieci są rzeczywiście mniej atrakcyjne, czy tylko tak im się zdaje, gdyż na ogół nie umieją się dobrze zaprezentować? Czy ich niska samoocena jest konsekwencją ich mniejszej atrakcyjności fizycznej, czy też jest dokładnie odwrotnie? Czy też może, jak sugerowaliśmy w poprzednim rozdziale, czują, że nie spełniają oczekiwań, gdyż mają nierealistyczne, zbyt wysokie standardy? Są najprawdopodobniej najsurowszymi krytykami samych siebie. Wniosek ten znajduje poparcie w innym badaniu nad dziećmi ze szkół podstawowych, które pokazało, że „nieśmiali są mniej tolerancyjni wobec innych niż zwykle dzieci, a jednocześnie mają mniej wiary w siebie”.

Odpowiedź na pytanie: „Czy czasem wydaje ci się, że inne dzieci nie lubiłyby cię, gdyby wiedziały, co myślisz?” ujawnia ważny aspekt obrazu siebie nieśmiałego dziecka. Dzieci nieśmiałe odpowiadają na to pytanie twierdząco. Ten sposób myślenia ilustruje też pogląd nieśmiałych dziewcząt na ich inteligencję. W naszych badaniach zarówno nieśmiałe uczennice szkół średnich, jak i nieśmiałe studentki oceniają siebie jako mniej inteligentne dużo częściej niż „zwykle” dziewczęta i wszyscy chłopcy. Te nieśmiałe dziewczyny i kobiety piętnują siebie stwierdzając: „Nie jestem tak bystra jak inni studenci/uczniowie”. Inne badania pokazują, że nieśmiałe dzieci ani nie są mniej inteligentne, ani nie mają gorszych wyników w szkole niż inne dzieci.

Ale nawet wtedy, gdy ich stopnie są równie dobre jak innych, nieśmiali trzymają się swojej negatywnej etykiety. Zmieniają tylko dowody na jej potwierdzenie: „Nie mam tyle do powiedzenia co inne dzieci - nie jestem tak inteligentny jak one”. Uważają, że nie odzywają się dlatego, że nie są inteligentne, a w rzeczywistości boją się głośno mówić przy klasie. Stawiają znak równości pomiędzy swoim milczeniem i brakiem zdolności.

Kolejność narodzin

Wiele badań wskazuje, że kolejność narodzin dziecka w rodzinie ma kolosalny wpływ na jego rozwój psychologiczny, społeczny i zawodowy. Na przykład, spośród dwudziestu trzech pierwszych astronautów amerykańskich, dwudziestu było jedynakami lub dziećmi pierworodnymi. Proporcjonalnie więcej pierworodnych idzie na

studia. Jednak w sytuacjach wywołujących lęk, pierworodni bardziej się denerwują i mają większą potrzebę kontaktu z innymi ludźmi niż bardziej niezależne osoby urodzone w dalszej kolejności.

Rodzice bardziej się denerwują i troszczą o zdrowie i przyszłość swoich pierworodnych niż urodzonych w dalszej kolejności (łagodniej stając się doświadczonymi rodzicami). Stawiają przed pierworodnymi wyższe cele i ideały niż przed młodszymi dziećmi i w efekcie są wobec nich bardziej wymagający. Jeżeli pierworodne dziecko ma w sobie „to coś” (kompetencję, umiejętności, inteligencję), wówczas ten zwiększony rodzicielski nacisk zaowocuje sukcesem społecznym i zawodowym. Dziecko będzie wtedy bardziej się starać, walczyć o różne nagrody i osiągnie sukces. Ale jeśli dziecko nie ma zdolności, a mimo to poddawane jest takim samym naciskom, efektem jest doznawanie niespełnienia oczekiwań i niskie poczucie własnej wartości. Dr Lucille Forer, psycholog kliniczny, twierdzi, że „pierworodni (tak dziewczynki, jak chłopcy) posiadający młodsze rodzeństwo przejawiają większą potrzebę akceptacji niż jedynacy i urodzeni w dalszej kolejności. Dlatego pierworodni mają na ogół niższe poczucie własnej wartości niż młodsze dzieci”.

Jest więc prawdopodobne, że bardzo wielu pierworodnych czuje, iż nie dorosło do celów stawianych przez mamę i tatę. Jak w świetle tego wszystkiego kolejność narodzin wiąże się z nieśmiałością? Skoro z reguły pierworodni mają poczucie niespełnienia oczekiwań, to być może są też bardziej nieśmiali niż osoby urodzone w dalszej kolejności. Częściowe poparcie dla tej tezy można znaleźć w wynikach naszych badań, które mówią, że znacząco więcej pierworodnych dzieci jest nieśmiałych, podczas gdy znacząco wyższy procent dzieci urodzonych później nie jest nieśmiałych. Wśród studentów nie ma różnic pomiędzy pierworodnymi i urodzonymi w dalszej kolejności w zakresie rozpowszechnienia nieśmiałości. Być może nieśmiali pierworodni nie dochodzą do etapu studiów, gdyż ich niskie poczucie własnej wartości, poczucie nie spełniania oczekiwań i brak przebojowości nie pozwalają im wspiąć się tak wysoko - choć są tak samo inteligentni jak reszta.

Na zależność między kolejnością urodzin i popularnością dziecka wśród rówieśników można też spojrzeć z punktu widzenia mniejszego zakresu władzy, jaki ma młodsze rodzeństwo. Możliwe, że uczy się ono bardziej skutecznych strategii interpersonalnych (np. negocjacji, ingracji, perswazji, kompromisu), gdyż nie dysponuje tego rodzaju władzą, jaką posiada starsze rodzeństwo. Skoro tak, to dzieci urodzone w dalszej kolejności powinny być bardziej popularne i lubiane przez swoich rówieśników. Przekonującego poparcia dla tego rozumowania dostarczają badania grupy naukowców z południowej Kalifornii. W dużej próbie 1750 dzieci w wieku szkolnym, dzieci urodzone w dalszej kolejności okazały się być bardziej popularne niż ich pierworodni rówieśnicy (wskaźnikiem była liczba wyborów na partnera w przyjaźni i zabawie). Także oceny nauczycieli wskazywały, że dzieci urodzone w pierwszej kolejności są mniej skuteczne w używaniu strategii społecznych w sytuacji klasy i zabawy.

Wyniki te wskazują na jeszcze jedno możliwe wyjaśnienie powstawania nieśmiałości u dzieci pierworodnych. Są one mniej popularne, gdyż w mniejszym stopniu niż dzieci urodzone w dalszej kolejności rozwinęły w sobie umiejętności społeczne. Dla dzieci urodzonych w dalszej kolejności umiejętności społeczne są warunkiem przetrwania w kontaktach ze starszym rodzeństwem, które jest większe, mądrzejsze i twardsze. Żeby osiągnąć swoje cele uczą się one posługiwać wybiegami i fortelami zamiast siłą. We współzawodnictwie o społeczną kontrolę nad otoczeniem działają raczej jak przebiegli bokserzy wagi lekkiej niż jak potężni miotacze ciosów wagi ciężkiej. Po drodze jednak mniej popularni pierworodni z większym prawdopodobieństwem przyczepią sobie etykietę „nieśmiały”, gdyż słusznie spostrzegają siebie jako „niepopularnych”. Według tego sposobu rozumowania nieśmiałość jest pochodną braku popularności, a nie odwrotnie.

Najambitniejsze badania nad związkiem nieśmiałości z kolejnością narodzin przeprowadzono w Uniwersytecie Kalifornijskim. Obserwowano rozwój 252 dzieci od urodzenia (w 1928 roku) do czasu osiągnięcia dojrzałości. Praktycznie w każdym wieku (od 7 do 14 lat), którego dotyczyły zebrane dane, dziewczynki były bardziej nieśmiałe niż chłopcy, a pierworodni chłopcy byli bardziej nieśmiali niż chłopcy urodzeni w dalszej kolejności tylko do wieku 7 lat. Później kolejność narodzin nie była w znaczący sposób związana z nieśmiałością. W wieku lat 14, w próbie chłopców nieśmiałość całkowicie zniknęła! Ten spadek nieśmiałości u chłopców na początku okresu dojrzewania pojawiał się również w przypadku chłopców bojaźliwych fizycznie, nadwrażliwych i cierpiących na konkretne lęki. Informacje te pochodzą od matek, a nie z samooceny samych dzieci. Być może matki nie przyznawały się do wszystkich „negatywnych” cech swoich synów, gdyż nie pasowały one do męskiego ideału, jaki chciałyby w nich widzieć. Możliwe, że wraz z odejściem ideału mężczyzny - he-mana w stylu Johna Wayne'a - jakiego jesteśmy obecnie świadkami, współczesne matki będą w stanie lepiej opisać rzeczy takie, jakimi są, a niejakimi chciałyby, żeby były. Mamy na to dowody.

Wrażliwość na nieśmiałość

Dzieci są zupełnie niewrażliwe na nieśmiałość swoich rodziców - bardzo rzadko trafia się dziecko, które określa swojego rodzica jako nieśmiałego. Wśród rodziców dzieci, które badaliśmy, prawie połowa przyznawała, że jest nieśmiała, natomiast dzieci oceniały jako nieśmiałych tylko 10% tych rodziców. Jest to zrozumiałe, gdyż rodzice zajmują w domu pozycję autorytetu, mają kontrolę nad dziećmi i prawdopodobnie nie odkrywają przed nimi swojej nieśmiałej strony. Ponadto, ponieważ wiele dzieci uważa nieśmiałość za coś niepożądanego, przypuszczenie, że mogłaby ona dotyczyć rodziców, może być zagrażające. W tak młodym wieku rodzice są wciąż jeszcze idealizowani jako wszystkowiedzący i wszechmocni, a w żadnym razie nie wydają się tępi, brzydzy, czy słabi. Gdy jednak poprosi się te same dzieci o wymienienie nieśmiałych nauczycieli, są one w stanie to zrobić. Nie jest to więc niemożność oceny nieśmiałości u dorosłych, lecz niechęć do przyznania, że dotyczy ona rodziców.

A jak radzą sobie rodzice z wykrywaniem nieśmiałości u swoich dzieci? Na pierwszy rzut oka nasze dane wskazują, że współczesne matki są dość wrażliwe na odcienie uczuć i działań swoich nieśmiałych dzieci, natomiast ojcowie są na to niewrażliwi. Nie-nieśmiali ojcowie nie byli zbyt trafni w ocenie nieśmiałości u swoich dzieci. Natomiast nieśmiali trafnie opisywali swoje dzieci jako nieśmiałe w dwóch trzecich przypadków. W żadnym razie nie byli jednak równie precyzyjni w ocenie swoich nie-nieśmiałych dzieci. Najwrażliwszy i najskuteczniejszy „system radarowy” wykrywający nieśmiałość mają nieśmiałe matki. Wiedzą one, czy dziecko jest nieśmiałe (80% trafnych rozpoznań), czy nie-nieśmiałe (75% trafnych rozpoznań). Tak wysoki poziom trafności należy do rzadkości w badaniach psychologicznych nad spostrzeganiem interpersonalnym.

Rodzice wywołujący nieśmiałość

Jakich rodziców mają nieśmiałe dzieci? Wśród dzieci nieśmiałych ojców trzy czwarte jest nieśmiałych. Podobna proporcja pojawia się w przypadku nie-nieśmiałych ojców i ich nie-nieśmiałych dzieci. Nie-nieśmiałe matki także mają więcej nie-nieśmiałych dzieci niż matki nieśmiałe. Ta sama relacja dotyczy nieśmiałych matek - 62% ich dzieci to dzieci nieśmiałe. Tak więc ogólnie rzecz biorąc, w około 70% przypadków rodzice i dzieci mają tę samą etykietę - przejawiają wspólną tendencję do bycia nieśmiałymi.

Choć tak wysokie podobieństwo skłaniałoby nas ku temu, by przyznać rację teoretykom cech osobowości i zgodzić się, że nieśmiałość dotyczy całych rodzin, musimy zachować ostrożność. Nieśmiałe dzieci rzadko zdarzają się w rodzinach, gdzie oboje rodzice nie są nieśmiali. Jeżeli jedno z rodziców jest nieśmiałe to zwiększa to prawdopodobieństwo, że dziecko także będzie nieśmiałe, lecz rodziny, w których oboje rodzice są nieśmiali nie mają więcej nieśmiałych dzieci niż te, w których tylko jedno z rodziców jest nieśmiałe.

W naszych badaniach nieśmiałość rodziców silnie korelowała z nieśmiałością dzieci. Ale gdy przyjrzelśmy się rodzeństwu tych dzieci, okazało się, że raczej nie było ono nieśmiałe. Jedną z możliwych interpretacji jest następująca: istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że nieśmiali rodzice będą mieli przynajmniej jedno dziecko podobnie nieśmiałe jak oni. Prawdopodobnie będzie to ich pierwsze dziecko. Następne dzieci są nieśmiałe rzadziej, ze względu na stosunkowo niższe wymagania, jakie rodzice im stawiają. Ponadto, rodziny podświadomie przydzielają swoim członkom role do odgrywania - na przykład: „Jon to ten, co dużo mówi”, a „Harold to ten co biernie słucha”. Tak więc każde samookreślenie się dziecka jest częściowo modyfikowane przez oczekiwania, jakie przejawiają wobec niego inni. Jon więcej mówi przy obiedzie, żeby nadrobić brak reakcji nieśmiałego Harolda. To przyjmowanie ról nie jest świadome. Oczekiwania grupy mogą też oddziaływać w kierunku stłumienia nietypowego zachowania jednego z jej członków - np. cichy Harold, który nagle „za dużo mówi” zostanie zignorowany.

Jak już nasi rodzice, rodzeństwo, przyjaciele i wrogowie ustalający jesteśmy, ich działania zmierzają do tego, żebyśmy się nie zmienili, bez względu na konsekwencje. Uzupełniają lub usprawiedliwiają nasze braki, tłumią nasze wysoki i utrzymują nas na stałym kursie, żeby mieć pewność, że zachowujemy się w sposób dla nas typowy. Ich scenariusz i mapa nawigacyjna zbyt często dokładnie określają, co w naszym przypadku znaczy „typowy”.

W jaki sposób działają oczekiwania dotyczące tego, jak „powinniśmy” się zachować, dobrze ilustruje ten oto list do kolumny porad magazynu kobiecego, w którym opisany jest problem Nortona:

„Droga Redakcjo!

Mój mąż jest niemal doskonały. Jesteśmy małżeństwem od trzech lat i jest nam ze sobą dobrze, ale jest jeden problem. Kiedy jesteśmy wśród ludzi, Norton jest bardzo cichy. Ciągłe się za niego usprawiedliwiam, mówię np. «Norton jest dziś zmęczony» lub «Norton nie za dobrze się czuje». Kiedy jesteśmy sami wszystko jest w porządku, ale w towarzystwie Norton się zamyka. Ludzie wciąż pytają mnie, czy nie jest chory. Czy macie dla niego jakąś radę? Albo dla mnie?

Żona Nortona"

„Droga Żono!

Powiedz Nortonowi, że małomówność ludzie czasem biorą za nieżyczliwość, więc, żeby ich zadowolić, niech spróbuje być bardziej towarzyski. Ale nie dokuczaj mu z tego powodu. Norton jest prawdopodobnie nieśmiały i zbyt usilne nakłanianie z Twojej strony może sprawić, że poczuje się jeszcze bardziej skrupowany”.

Norton wszystkich denerwuje. Jest nietowarzyski, nieżyczliwy, szalony, chory, wyczerpany. Jest skrupowany, a także „prawdopodobnie nieśmiały”. Cierpi na to wszystko. Jedyne, co wiemy z całą pewnością to to, że nie mówi w towarzystwie tyle, ile jego żona chciałaby, żeby mówił. Nie spełnia jej oczekiwań i to ją wytrąca z równowagi. Zanim jednak doradzi się jej, co zrobić z problemem Nortona, powinno się mieć pewność, że nie jest to „problem żony Nortona”. Na przykład?

- ✓ Może Norton będąc sam na sam z żoną jest równie cichy jak w towarzystwie. Może to nie on zmienia się w tych dwóch sytuacjach, lecz zmieniają się jej oczekiwania.
- ✓ Może to pani Nortonowa zmienia się w towarzystwie - mówi zbyt wiele lub zachowuje się w sposób, który wprawia jej męża w zakłopotanie. Dlatego właśnie on się zamyka.
- ✓ Może Norton nie lubi jej znajomych i poświęca się towarzysząc jej, a jest zbyt taktowny, żeby jej o tym powiedzieć.
- ✓ Może w towarzystwie, w jakim obraca się pani Nortonowa wszyscy mówią dużo lub mówią o sprawach, które Nortona nie interesują, lub na których się nie zna. Jego milczenie może więc być świadomie wybranym sposobem ratowania twarzy (lub sposobem na oszczędza nie zakłopotania żadnej towarzyskiego sukcesu żonie).

✓ Może pod milczeniem Nortona ukrywa się irytacja wywołana rozmową, zwykle pełną uprzedzeń i nietolerancji, lub oburzenie wulgarnością tej rozmowy.

A poza tym, dlaczego nikt nie mówi Nortonowi wprost, że uważa go za kulę u nogi? Ostatnia, ale wcale nie najmniej istotna interpretacja syndromu „Cisza na froncie Nortona” odwołuje się do jego nieśmiałości. Dlaczego żona Nortona musiała czekać aż na diagnozę kolumny porad, żeby zidentyfikować nieśmiałość Nortona? Często rodzice wywierają na swoje dzieci ten sam rodzaj nacisku społecznego, „zmuszając” je do tego, by stały się nieśmiałe, a potem nie dostrzegając problemu, który sami stworzyli.

Nieśmiałość i szkoła

„Po to, żeby się rozwijać i dobrze się uczyć, dziecko powinno mieć zaufanie do swojego otoczenia i poczucie bezpieczeństwa w relacjach z innymi. Zaufanie i poczucie bezpieczeństwa mamy wtedy, gdy żyjemy w świecie z jednej strony dość uporządkowanym i przewidywalnym, a z drugiej strony elastycznym i dającym swobodę w eksperymentowaniu, badaniu i radzeniu sobie z nowymi, nie znanymi sytuacjami.... Ciepłi i wyrozumiali nauczyciele pomagają dziecku nauczyć się dzielić z innymi dziećmi wspólną przestrzeń, przedmioty, zabawki, uczucia, uwagę i współżyć z grupą innych dzieci szczęśliwie i z powodzeniem”.

Opis w katalogu, Przedszkole Bing Paño Alto, California. Ten opis, idealnego z punktu widzenia dziecka domu i szkoły, jest receptą na przeciwdziałanie nieśmiałości. Wszystkie dzieci mają potrzebę przynależności. Powinny czuć, że dom i szkoła są miejscami bezpiecznymi, miejscami, gdzie uznaje się ich osobistą wartość, gdzie ich opinie są cenione, a indywidualność pielęgnowana. Dom i szkoła powinny stanowić schronienie przed lękiem, a nie źródło pierwszych wątpliwości we własne możliwości. Powinny być źródłami siły, gdzie dziecko intuicyjnie poznaje potęgę bezwarunkowej miłości i korzyści płynące z nauki, jak się uczyć.

Szkoła jest dla nieśmiałych dobrym ukryciem, jeśli tylko nauczyciele nie zdają sobie sprawy, że unikają oni brania udziału w zajęciach, a nie są ujmująco biernymi uczniami. Nasze wizyty w szkołach i rozmowy z nauczycielami szkół podstawowych potwierdziły dane uzyskane w poprzednich badaniach - nauczyciele z reguły nie dostrzegają nieśmiałości u swoich uczniów. ⁸ Badania te wykazały brak korelacji między samoopisami dzieci i ocenami nauczycieli. Gdy poprosiłem nauczycieli o wskazanie nieśmiałych uczniów, niektórzy twierdzili, że takich nie ma, a inni potrafili rozpoznać zaledwie kilkoro z dzieci okaleczonych przez nieśmiałość. Nauczyciele, którzy sami byli nieśmiali dostrzegali więcej nieśmiałych wśród swoich uczniów, co oznacza, że byli bardziej świadomi ich obecności.

Marilynne Robinson, utalentowana nauczycielka klas drugich, jest uwrażliwiona na problemy, jakie nieśmiałość stwarza uczniom oraz na rolę szkoły w nasilaniu się tych problemów:

„W klasie nieśmiałe dzieci boją się biegać i tańczyć w rytm muzyki. Kiedy zada im się pytanie, ledwo można usłyszeć ich głos, a często też odpowiadają «Nie wiem». Boją się śpiewać i mówić przy klasie, a także z reguły boją się popełniać błędy. Siedzą z boku i czekają, aż ktoś zaprosi ich do zabawy. Jeżeli nikt tego nie robi, czasem krążą wokół placu zabaw, a czasem nagle odkrywają, że mają «chory palec» i muszą iść do pielęgniarki.

Jak długo rodzice, społeczność i instytucje będą przywiązywać tak dużą wagę do stopni i umiejętności czytania, tak długo nasze dzieci będą niezbyt pewne siebie i nie będą umiały w pełni cieszyć się swoim życiem. Z powodu silnego nacisku na umiejętność czytania w naszym szkolnictwie, ci, którzy gorzej sobie radzą są zniechęceni już na samym początku. Stają się prawdziwymi więźniami w naszych szkołach. Weźmy przypadek Jay Jay. Jay Jay był przyjaznym, żywym dzieckiem u progu drugiej klasy. Pochodził z nizin społecznych i mówił łamaną angielszczyzną. W połowie pierwszej klasy spadł do tzw. słabej grupy. W tamtych czasach, ku mojemu przerażeniu, w naszej szkole dzieliło się dzieci na grupy «dobre», «średnie» i «słabe» w zależności od umiejętności czytania. Ponieważ nie udało mi się skłonić moich przełożonych do zmiany tego systemu, zaproponowałam, że wezmę «słabą grupę». Miałam wielkie plany, jak to poprawię ich obraz siebie i pomogę im nauczyć się świetnie czytać. Dzieci wkrótce uzmysłowiły sobie, że są w «słabej grupie» i że nie ma sposobu na «awans» - «średnie» i «dobre» klasy były przepełnione. Jay Jay'owi dokuczano z powodu tej «słabej grupy», ale on wciąż ciężko pracował. Lata mijały, a Jay Jay wciąż był w «słabych grupach». Jak raz, na początku trafił się do jakiejś szufladki, rzadko znajdzie się sposób, żeby wspiąć się wyżej.

Jay Jay odkrył, że cieszy się pewnym poważaniem z powodu swoich osiągnięć sportowych. Ten sposób działał do momentu, gdy jego koledzy urosli, a on pozostał mały. W wyższych klasach szkoły podstawowej nie było już mowy o luźnej, rekreacyjnej grze w piłkę. Teraz w sporcie obowiązywało prawdziwe współzawodnictwo. Dla małych chłopców, takich jak Jay Jay, nie było miejsca w «prawdziwych» sportach. Jay Jay przeszedł teraz do ósmej klasy. Skoro świetnie mu idzie zabawa w rabowanie («Masz stówę? Szukaj. Dawaj»), czy w hazard w szkolnej ubikacji, może mu się uda także w półświatku i być może skończy w innej instytucji stworzonej przez nasze społeczeństwo - w więzieniu”.

„Gdyby Jay Jay był zdolniejszy, nie miałyby kłopotów z nieśmiałością i brakiem wiary w siebie!” to nie tak, nawet w przypadku wyróżniających się intelektem studentów nauk ekonomicznych, gdzie miarą wartości człowieka są jego umysłowe możliwości. Co kilka lat mamy bowiem do czynienia z inflacją. Dokładnie w chwili, gdy jesteś gwiazdą szkoły podstawowej, przychodzi czas przejścia do szkoły średniej, potem do college'u, na studia uniwersyteckie, do pracy itd. Przy każdym takim rytualnym przejściu jedynie najlepsi mogą iść dalej, ale i tak w nowej, mniejszej, bardziej elitarniej grupie połowa z nich znajdzie się poniżej przeciętnej. Gdy wartość człowieka jest do tego stopnia oparta na

porównaniach społecznych, a stawki wciąż rosną, trudno nie obawiać się tego, że inni odkryją, iż od początku tylko blefowałaś.

W szkole nr 25 w Nowym Jorku, w klasie szóstej pani Gainey, piątek był dla nas dniem rozrachunków. Rano pisaliśmy testy, które pani Gainey oceniała w czasie przerwy na lunch (któż był w stanie jeść?). Gdy zbieraliśmy się znów po przerwie, cała trzydziestka sprzątała swoje rzeczy ze „starych” ławek i stawała na baczność pod ścianami. Czekaliśmy na wiadomość, komu zabije dzwon, a komu zagrają fanfary. Na podstawie kombinowanej średniej wyników testów, byliśmy uszeregowywani od 1 do 30 i na tej podstawie przydzielano nam nowe miejsca w klasie. Najlepsi i najzdolniejsi z przodu, od lewej do prawej, w pierwszym rzędzie ławek, najbliżej biurka nauczyciela. Między ambitnymi małymi prymusami zawsze było sporo napięcia zanim ustalono, czy utrzymają swoje wysokie miejsca, czy przesuną się jeszcze wyżej w stronę pierwszego miejsca w pierwszym rzędzie. W to wszystko zamieszana była też płęć - czy w tym tygodniu jakiś chłopiec będzie lepszy od Joanie, czy też dziewczynki będą nadal okupować najlepsze miejsca?

Jak już nauczycielka wyczytała dziesięć początkowych nazwisk i pierwsi uczniowie zajęli swoje miejsca, zajmowała się niezbyt istotnymi dziećmi ze środka stawki i napięcie nieco malało. Gdy pani Gainey docierała do ostatniej dziesiątki dzieci, nerwowo przestępujących z nogi na nogę z tyłu klasy, wszystkie oczy znów były na nie zwrócone. Każdemu wyczytywanemu nazwisku towarzyszył stopień z matematyki, stopień z ortografii, stopień z historii i z nauk ścisłych. W miarę jak stopnie stawały się coraz słabsze, uśmiechy zmieniały się w parsknięcia śmiechu. Czasami trzeba było gryźć się w język, żeby się głośno nie roześmiać, podczas gdy ci nieszczęśnicy wili się w męczarniach. Nauczycielka napominała nas, żebyśmy się z nich nie śmiali, bo któregoś dnia to my możemy się znaleźć na ich miejscu i będzie nam przykro, ale nic to nie pomagało. Trudno sobie to wyobrazić! Jak zwykle „Baby” Gonzales zwiastował koniec stawki. Byłem pewien, że robi to celowo i że swój status w klasie opiera na tym, czy usłyszy sakramentalne: „I ostatni w tym tygodniu znów pan Gonzales”. Nikt się nie śmiał i na niego nie patrzył - „Baby” był największy w klasie i „źle współpracował i bawił się z innymi”.

Mogę się wczuć w sytuację „Baby” Gonzalesa. Ale przecież do niedawna sam gnębiłem swoich studentów. Byłem częścią systemu, który zmusza studentów do publicznego wygłaszania referatów, a nie do wymiany myśli w małym gronie. Nieświadomie zachęcałem do współzawodnictwa o stopnie, a nie do uczenia się po to, by poradzić sobie z intelektualnym wyzwaniem. Zmieniłem się wtedy, gdy mój eksperyment z więzieniem uświadomił mi, że stałem się strażnikiem sprawującym kontrolę, a badania nad nieśmiałością pokazały, co przeżywają moi więźniowie-studenci. Na podstawie dokonanych w klasie obserwacji dzieci, uważnej obserwacji studentów w sytuacjach eksperymentalnych i w naszej klinice nieśmiałości, możemy pokusić się o następujące wnioski na temat nieśmiałych uczniów i studentów: niechętnie inicjują rozmowy czy działania, niechętnie występują z nowymi pomysłami, zgłaszają się na ochotnika i zadają pytania;

- ✓ niechętnie wyjaśniają sytuacje dwuznaczne;
- ✓ zgodnie z oczekiwaniami, w trakcie większości kontaktów z kolegami, nieśmiali studenci mówią mniej niż inni, tolerują więcej okresów milczenia w rozmowie i mniej przerywają;
- ✓ swobodne sytuacje bez wyraźnej struktury, jak np. zabawa taneczna, stawiają przed osobą nieśmiałą szczególnie problemy, które nie występują w kontekstach, w których zasady stosownego zachowania są jaśniejsze, jak np. na wykładzie;
- ✓ w sytuacjach, w których należy wykazać inicjatywę w kontakcie męsko-damskim, nieśmiali mężczyźni mają większe trudności z rozpoczęciem rozmowy niż nieśmiałe kobiety; mężczyźni mniej mówią i w mniejszym stopniu nawiązują kontakt wzrokowy;
- ✓ nieśmiałe kobiety, gdy są niespokojne więcej się uśmiechają i przytakują;
- ✓ w czasie oficjalnej rozmowy nieśmiali studenci rzadziej posługują się gestami rąk;
- ✓ nieśmiałe dzieci więcej czasu spędzają na swoich miejscach, mniej chodzą po klasie i rozmawiają z niniejszą liczbą dzieci;
- ✓ są posłuszne i rzadko sprawiają kłopoty;
- ✓ nieśmiali są rzadziej wybierani na specjalne funkcje, takie jak wykonywanie specjalnych, odpowiedzialnych poleceń nauczyciela;
- ✓ nieśmiali są rzadziej nagradzani społecznie i odwzajemniają się mniejszą ilością ciosów niż nie-nieśmiali.

Nieśmiałość w klasie

„Proszę pani! Może mi pani pomóc? Nie mogę sobie z tym poradzić”.

„Już, Robertcie. Czego nie zrozumiałeś z dzisiejszej lekcji?”

„Nie pamiętam co pani powiedziała o tym jak te liczby się dzielą”.

Nauczycielka pomaga i Robert samodzielnie kończy rozwiązywać zadanie. Następnie zaczyna, bawić się w puszczanie samolotów razem z innymi dziećmi, które przyłączają się do zabawy w miarę, jak kończą rozwiązywać zadanie. Warren nie kończy na czas, choć cały jest zagłębiany w zadaniu. Nie bierze udziału w zabawie i dostaje „niedostatecznie” z lekcji. Podwójny kłopot dla Warrena.

Taki scenariusz powtarzał się na wielu lekcjach, które obserwowaliśmy - zmieniały się tylko imiona uczniów i tematy lekcji. Te zdolniejsze dzieci, które nie były nieśmiałe, bez wahania prosiły nauczyciela o pomoc i za każdym razem ją otrzymywały. Warren, tak jak inni nieśmiali „słabeuszki”, nie umiał ani poradzić sobie z pracą, ani poprosić o pomoc. Nawet mając obok taki model jak Robert, któremu tak łatwo przychodziło otrzymywanie pomocy, Warren nie mógł się zmusić do tego, żeby podnieść rękę i zwrócić na siebie uwagę nauczyciela, choć tak bardzo jej potrzebował.

Pamiętam, dawno temu, jak byłem w drugiej klasie, pewnego dnia dziewczynka, która siedziała przede mną tak się męczyła i wiała na swoim krześle, że było dla nas oczywiste, gdzie musiała iść. Podniosła rękę, ale pani Bachman tego nie zauważyła. Zaczęła więc machać tą ręką coraz bardziej desperacko, aż zwróciła uwagę nauczycielki.

„Gdzie twoje maniery, młoda damo? Czy nie stać cię na nic więcej niż machanie ręką przed nosem kogoś, kto właśnie mówi? Musisz się nauczyć grzeczności - zaczekaj, aż skończę lekcję i wtedy będziesz mogła zapytać o to coś, co jest takie strasznie ważne. Czy wszyscy to rozumiecie?” „Taak, pani Bachman”, odpowiedzieliśmy chórem.

Dziewczynka zmoczyła spodnie, i nie tylko spodnie. Nauczycielka była na nią wściekła, ale dla nas była to najśmieszniejsza rzecz pod słońcem. „Zsiusiała się w majtki. Zrobiła kałużę na podłodze. Nauczycielka się wścieka, ale my chcemy więcej”.

Nie pamiętam, jak nazywała się ta dziewczynka, ale świetnie pamiętam, że daliśmy jej przydomek „Siuśka”. Przetrwowało ono przynajmniej do szóstej klasy, kiedy to rozeszliśmy się do różnych szkół średnich i nigdy więcej już jej nie widziałem. Zastanawiam się, czy ona też to pamięta, po tych wszystkich latach. Nigdy nie wiadomo jakie są trwałe efekty takich dziecięcych przeżyć, ale założę się, że w jej pamięci nie zostało ono zaszufladkowane w kategorii „śmieszne anegdoty”.

Ta nieumiejętność proszenia o pomoc jest jednym z poważniejszych produktów ubocznych nieśmiałości. W opisanym wcześniej przypadku, miała ona wpływ zarówno na osiągnięcia naukowe Warrena, jak i na okazywanie kontaktów z innymi dziećmi w zabawie w samoloty. Ta sama niechęć do poszukiwania pomocy z reguły występuje u nieśmiałych studentów. Na pytanie „Gdybyś miał ważny osobisty problem, to czy poprosiłbyś kogoś o pomoc?” większość nieśmiałych odpowiada „Nigdy w życiu”.

Jaki więc wkład wnoszą nieśmiali w życie klasy i jak wspierają nauczyciela? Cóż, nie sprawiają kłopotu i nie hałasują, co dodatkowo sprawia, że nie stanowią „problemu”. A jakiej informacji zwrotnej dostarczają naszym niedopieczonym nauczycielom? Na pewno nie jest jej zbyt wiele - nieśmiali nie zadają inspirujących pytań, nie przynoszą do klasy interesujących przedmiotów i opowieści, nie śpiewają przed publicznością, a wielu w ogóle nie śpiewa. I z pewnością nie są pupilkami nauczycieli.

W skrócie rzecz ujmując, nieśmiali nie wchodzą w osobisty kontakt z nauczycielem, nie pozwalają mu służyć radą i fachową wiedzą, którą ten jest gotów zaoferować, a także w nikłym stopniu reagują na jego wysiłki. Nic dziwnego, że nauczyciele są na nich nieczuli. Wygrali oni bowiem w bardzo niekorzystny sposób z systemem szkolnictwa i ten system pozwolił im ukryć się w miłej ciepłej klasie na następne dwanaście lub dwadzieścia lat, bez żadnej interwencji.

Nauczyciele, tak jak wszyscy inni, też mogą być nieśmiali. Dla nieśmiałego nauczyciela uczenie nie jest zwykłą pracą, do której podchodzi się na luzie. A już zwłaszcza ten straszny pierwszy dzień nowego roku szkolnego. Świadomość, że stoi się przed zupełnie obcą publicznością i że oczekują od nas, że będziemy mówić, wyklądać, oświecać, a może nawet i zabawiać, może być paraliżująca¹⁰. Nauczycielka szkoły podstawowej tak podsumowuje to uczucie: „W każdym momencie jesteś na scenie, świadom reakcji dzieci... Dzieci zauważą wszystko, co masz na sobie - ubranie, buty, biżuterię. Skomentują nawet to, że umalowałam się szminką innego koloru”.

Inny nauczyciel wspomina swoją pierwszą pracę: „Przez pierwszą godzinę myślałem, że ten dzień nigdy się nie skończy, że za chwilę będę miał mdłości, taki byłem zdenerwowany”.

Dla niektórych rozwiązaniem może być próba przewidzenia i drobiazgowego zaplanowania swoich działań. A jeżeli tyle uwagi poświęca się opanowaniu zdenerwowania, niewiele jej zostaje. Zauważamy wtedy tylko tych uczniów, których nie sposób pominąć - przebojowe inteligentne gaduły i oczywiście dzieci sprawiające kłopoty. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu nauczyciel traci kontrolę nad klasą, uczniowie sprawiający kłopoty zaczynają się mnożyć, a wtedy ma się czas i energię już tylko na utrzymanie dyscypliny.

Niektórzy nieśmiali profesorowie uniwersytetu wolą prowadzić wykłady dla dużej grupy studentów niż kameralne seminaria, choć wymaga to od nich więcej pracy. Czerpią oni poczucie bezpieczeństwa z ustrukturywania sytuacji. Wykład ma ustaloną formułę planu, reguły określające zachowanie słuchaczy i zakłada niewiele okazji do przerywania. Profesor może sobie przygotować pewien schemat gry i trzymać się go - porządną ofensywę, która maskuje słabości obrony. Dla nie-nieśmiałych nieformalny kontekst seminarium stanowi okazję do swobodnego analizowania różnych poglądów; dla nieśmiałych jest przerażającą, pełną tortur drogą wśród pułapek intelektualnych zastawianych przez krytyczne, błyskotliwe lub niezrozumiałe pytania studentów. Co więcej, intymność stwarzana przez małą grupę wyklucza uzyskiwanie dystansu emocjonalnego, na jaki można sobie pozwolić wobec wykładowy pełnych konfliktów i traumatycznych doświadczeń wskazuje, że „pomimo tak trudnego dzieciństwa, wydaje się jasne, że obecnie, jako dorosłych, mężczyźni tych należy uznać za [normalnych], lub nawet, w większości przypadków, przewyższających innych”.

Taka „teoria katastrof rozwoju dziecięcego pozostaje w sprzeczności z tradycyjnymi poglądami, mówiącymi, że środowisko, w którym dziecko jest wykorzystywane i nie zaspokajają jego podstawowych potrzeb rodzi szaleństwo i zło. Sądzono, że życzliwe, pogodne i bogate otoczenie jest kolebką zdrowia psychicznego i sukcesu w dorosłym życiu. Poparcie tej tezy stanowiły obserwacje dowodzące, że osoby chore psychicznie i wchodzące w konflikt z prawem wywodzą się ze środowisk ubogich lub charakteryzujących się wysokim poziomem stresu. Rozumowanie stojące za tą tezą jest błędne. Jedynie mniejszość tych, którzy wzrastali w trudnych warunkach znajduje się w więzieniach i szpitalach dla umysłowo chorych. Ci, którzy się gną, a nie łamią, mogą się rozwinąć i wykorzystać niezależność konieczną, ażeby wywalczyć sobie znaczące miejsce w społeczeństwie.

Być może następne pokolenie przejdzie przez opisane w tej książce warunkowanie nieśmiałości bez psychicznego paraliżu, jaki niesie ze sobą chroniczna nieśmiałość. Mamy taką nadzieję. Na razie jednak, dobrze byłoby nieco dokładniej zbadać dzieci, które są odporne na wszystko, co dom, szkoła i społeczeństwo robią, żeby uczynić ich

nieśmiały i niezdolnymi do normalnego funkcjonowania. Wyniki tych badań są pocieszające, gdyż niosą ze sobą nadzieję dla tych dzieci, które muszą stawić czoła najgorszym warunkom, jakie szkoła i dom mogą stworzyć.

Aktorka komediowa, Carol Burnett jest osobą obdarzoną szczególnym talentem - umie rozśmieszać innych. W szczerzej rozmowie telefonicznej opowiedziała nam jak dziecięca nieśmiałość stała się dla niej powodem wielu przykrości w domu i w szkole. Opisuje, w jaki sposób jej komizm pomógł jej poradzić sobie z dziecięcym wstydem i obawą, że nie będzie w pełni zaakceptowana, doceniona i podziwiana.

Burnett: Myślę, że na początku byłam dość nieśmiała, zwłaszcza przy mojej matce. Była bardzo, ale to bardzo towarzyską i piękną kobietą. Miała jeden wielki problem - została później alkoholiczką, mój ojciec też. Oboje byli bardzo piękni i atrakcyjni. Ojciec zawsze przypominał mi Jimmy Stewarta, a matka była trochę jak ognista kula. Zdawałam sobie sprawę, że nie jestem ładnym dzieckiem i myślę, że byłam nieśmiała głównie z powodu swojego wyglądu. Kiedy byłam mała, próbowałam to nadrobić osiągnięciami w sporcie - starałam się być dobra w biegach, tak żeby pokonać wszystkich chłopców w szkole. Wydawało mi się, że będą mnie lubić za to, że tak szybko biegam. Zawsze też wygłupiałam się z innymi dziećmi i błaznowałam, bardziej w szkole niż w domu, po prostu, żeby przezwyciężyć obawę, że mnie nie będą lubić, bo jestem biedna i niezbyt ładna.

Zimbardo: Nie byłaś klasowym błaznem, prawda?

Burnett: Nie, ale z kilkoma moimi koleżankami strasznie wygłupialiśmy się w czasie przerwy obiadowej. W szkole byłam bardzo cicha i byłam dobrą uczennicą - robiłam, co nauczyciel kazał i szanowałam autorytety. W efekcie nie miałam w szkole żadnych problemów. Chłopcy, na których wszystkim naprawdę zależało, np. sportowcy, nie zwracali na mnie specjalnej uwagi, ale później nawiązałam bardzo miłe przyjaźnie z innymi chłopcami ze szkoły, którzy jechali na tym samym wózku co ja.

Zimbardo: To znaczy też byli nieśmiali?

Burnett: Tak, byli trochę nieśmiali i też niezbyt przystojni. I mimo wszystko myślałam sobie tak: «O kurczę, żeby tak kapitan szkolnej drużyny futbolowej uśmiechnął się do mnie, albo żeby wiedział, jak się nazywam». Moja matka chciała, żebym została pisarką - mówiła, że bez względu na to, jak się wygląda, zawsze można pisać. Powiedziałam jej więc: «Dobrze, będę pisarką» i zostałam redaktorem szkolnej gazety w szkole średniej. Byłam całkiem niezła.

Rozpoczęłam studia na wydziale teatralnym i anglistyce w Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles pod pretekstem, że chcę uzyskać dyplom z dramaturgii, ale myślę, że tak naprawdę chciałam występować na scenie, tylko nigdy bym się do tego nie przyznała. Mam piękną kuzynkę dziewięć miesięcy starszą ode mnie - drobną, śliczną blondynkę. W dzieciństwie brała różnego rodzaju lekcje śpiewu, tańca i aktorstwa. Pamiętam, kiedy byłam bardzo mała, raz chciałam stepować tak jak ona, ale nie umiałam. Weszłam więc do szafy i zaczęłam stepować. Przystałam jednak w momencie, kiedy moja matka otworzyła drzwi szafy. Przedstawiam moją matkę jak jakiś czarny charakter, a wcale nim nie była. Dobrze się z nią bawiłam i uwielbiałam ją i wiem, że mnie kochała. Tyle, że nigdy nie dostawałam od niej zbyt wiele wsparcia, więc gdy zrobiłam sztukę na uniwersytecie, nie chciałam, żeby ktoś z rodziny o tym wiedział - na wypadek, gdyby to była kompletna kłapa. Ze zdumieniem odkryłam, że nie była to kłapa. Publiczność się śmiała i nagle na uczelni ludzie zaczęli do mnie podchodzić i mówić: «Słuchaj, widziałem cię w tej sztuce - byłaś bardzo śmieszna». Zaproszono mnie też na lunch z kilkoma starszymi uczelnianymi grubymi rybami, a ponieważ byłam tylko skromną studentką pierwszego roku, byłam tym nieco przytłoczona.

Potem jakiś chłopak zaczął mnie kiedyś pytać: «Umiesz śpiewać?», a ja odpowiedziałam: «Umiem, ale nie mogę śpiewać przed publicznością, ani nic w tym rodzaju». A on na to: «Dobra, to jest zabawna piosenka - Lament Adelajdy ze sztuki „Guys and Dolls” No dobrze, skoro jest śmieszna, ale nie każcie mi być poważną, nie mogę być w tym poważna, bo nie wiem jaki mam głos, a jak się nie ma ładnego głosu, to nie chce się śpiewać ładnych piosenek. Zaśpiewałam więc piosenkę komediową i bardzo dobrze mi wyszło. Moja matka przyszła mnie zobaczyć i była oszołomiona. I wtedy połknęłam haczyk - wiedziałam już, że chcę występować w komediach muzycznych. Zdenerwowało to moją matkę i babkę, ale powiedziałam im tak: «W ten sposób naprawdę czuję, że ludzie mnie kochają, że się wyróżniam, że staję się znana. Nie daje mi tego ani pisanie, ani rysowanie». (Byłam całkiem niezłą małą artystką.) Od tamtej pory najbardziej zależało mi na czyjejś bezpośredniej reakcji na to, co robię. I stąd wzięło się występowanie. Na dziś wygląda to tak, że nie jestem na pełnych obrotach przez cały czas - wiesz, co mam na myśli? Nie jestem regularnym komikiem, godzinami opowiadającym na scenie własne dowcipy. Wciąż bardzo trudno przychodzi mi zaśpiewanie zwyczajnej piosenki.

Zimbardo: Trudno w jakim sensie?

Burnett: Boję się. Wydaje mi się, że ludzie oczekują, że będę śmieszna, a dostaję wiele listów z pytaniami: «Dlaczego nie przestanie Pani od czasu do czasu się zgrywać i nie zaśpiewa jakiejś zwyczajnej piosenki?») Ludzie biorący udział w przedstawieniu też próbują mnie do tego nakłonić. Robię to czasem, ale nie czuję się swobodnie.

Zimbardo: Dlaczego tak się czujesz?

Burnett: To pozostałość z młodości. Wydaje mi się, że w porównaniu z ludźmi, którzy rzeczywiście śpiewaniem zarabiają na życie (jak Edie Gorme, czy Helen Reddy) jakie ja mam prawo śpiewać normalne piosenki? Mogłabym to zrobić w musicalu ustami jakiejś postaci, ale niejako Carol Burnett, która wychodzi na scenę w pięknej sukni i udaje, że śpiewa normalną piosenkę - to dla mnie spora pigułka do przełknięcia.

Zimbardo: Czy chodzi o to, że jesteś w stanie wyjść z siebie i wejść w rolę, wcielić się w postać, zasłonić maską anonimowości, która w istocie umożliwia osobie nieśmiałej publiczne występy?

Burnett: Właśnie - jestem kimś innym. Nie jestem sobą. To dlatego jest trochę łatwiej, gdy stajesz się kimś innym. A poza tym, wiesz, dla kogoś takiego jak ja, jest to najlepsza praca pod słońcem. Kiedy dorastałam, chodziłam do kina z babcią - oglądałam mniej więcej osiem filmów tygodniowo - a dorastałam w epoce Judy Garland, Betty

Grabie, Joan Crawford. Po filmie zwykle szłam do domu i razem z moimi przyjaciółkami bawiliśmy się w odgrywanie filmu, który właśnie obejrzałyśmy. Wciąż jeszcze potrafię to zrobić. W jednym tygodniu mogę być Betty Grabie, a w drugim Joan Crawford - mam peruki, kostiumy, orkiestrę - to znaczy, jestem dorosła, ale wciąż jestem dzieckiem.

Zimbardo: Czy wciąż zdarzają się sytuacje, w których czujesz się nieśmiała, gdy nie występujesz i jesteś tą drugą Carol Burnett?

Burnett: Tak, kiedy spotkam kogoś, kogo bardzo podziwiam, a podziwiam wielu ludzi. Na przykład, kiedy po raz pierwszy spotkałam Jamesa Stewarta, nie byłam w stanie się odezwać, bo kochałam go całe życie ponieważ mój ojciec był do niego podobny. Wiesz, co potem zrobiłam? Odwróciłam się i weszłam wprost w wiadro z wapnem, ciągnęłam je za sobą przez całe mieszkanie do wyjścia i nie wróciłam już tam, tak czułam się upokorzona. Dwa lata temu spotkałam Gary'ego Granta i też nie mogłam wykrztusić słowa. A to co już powiedziałam, wolałabym wepchnąć sobie z powrotem do garda. Powiedziałam do Gary'ego Granta: «Jesteś chlubą swojego zawodu». Poczułam się jak prawdziwa idiotka. On powiedział: «Jestem twoim fanem» i był po prostu cudowny, a ja nie byłam w stanie się odezwać - czułam się jakbym znów miała dziesięć lat. Myślę więc, że niektóre z tych dziecięcych odczuć nigdy nie przechodzą. W pewnym sensie, wolę być nieśmiała w ten sposób niż być zbyt przebojowa. Miło byłoby znaleźć złoty środek, o ile ludzie mogliby czuć się bezpieczni w swoim własnym «ja».

Zimbardo: Tak, nieśmiałość staje się problemem, gdy jest siłą hamującą, która wstrzymuje nas przed robieniem tego co chcemy i moglibyśmy zrobić.

Burnett: I przed mówieniem i robieniem głupot.

Zimbardo: Czy ze swojego doświadczenia z nieśmiałością nauczyłaś się czegoś, co mogłabyś przekazać innym, twoim licznym fanom?

Burnett: Mówię moim trzem córkom, że ważna jest świadomość, że inni ludzie mają takie same problemy jak my, żeby nie być takim egoistą, co to myśli, że świat kręci się wokół tego, co ludzie myślą o twoim wyglądzie, jak się czujesz i co robisz, oraz faktu, że jakiś chłopiec nie podszedł i nie poprosił cię do tańca. Oni nie zawsze cię oceniają i osądzają krytycznie. Oni myślą o sobie i to ty musisz się na to zdobyć i wyjść do ludzi, bo kiedy dotykamy innego człowieka, to w tym samym momencie dotykamy samych siebie pomagamy samym sobie. Naprawdę wierzę, że wszyscy stanowimy jedność. Tak naprawdę jest, im więcej się uśmiechamy i im bardziej jesteśmy otwarci, tym więcej dostajemy w zamian - wiesz przecież, że zbiera się to, co się zasieje. To jest oczywiście slogan, ale jest sloganem dlatego, że jest tak prawdziwy. Więc po prostu nawiązujcie kontakt z ludźmi. Jeśli w szkole zobaczycie dziecko, które jest trochę nieśmiałe, albo nie najlepiej radzi sobie w grupie innych dzieci i wygląda trochę nieszczęśliwie, to powinniście wyciągnąć do niego rękę. Jeśli to zrobicie, to tak jakbyście otworzyły mały kwiat i odkryjecie coś cudownego.

Zimbardo: Tak, ludzie są piękni.

Burnett: To prawda. I potrzebują tylko trochę CMT - trochę czułości, miłości i troski, najlepszego antidotum na nieśmiałość".

Teraz przyjrzyjmy się trudnościom, jakie mają nieśmiali w okazywaniu i otrzymywaniu swojej części CMT.

5 Przyjaciele, kochankowie i nieśmiali nieznajomi

Kto z nas znał swego brata? Kto z nas zajrzał w serce swego ojca?

Kto z nas nie pozostał na zawsze złamany przez więzienie?

Kto z nas nie jest na zawsze obcy i samotny?

(Look Homeward, Angel)

Te chwytające za serce pytania Thomasa Wolfe'a mają szczególne znaczenie dla nas wszystkich, ale przede wszystkim dla chronicznie nieśmiałych. Jak już wiemy, nieśmiałość jest doświadczeniem powszechnym, o głębokich konsekwencjach osobistych.

Wielu z nas ma swoje lęki - boimy się latać, boimy się ciemności i różnych innych rzeczy. W przypadku większości z nas są jednak sposoby na przystosowanie się do tych fobii. Osoba z lękiem wysokości może mieszkać na farmie lub w piwnicy. Osoby, które boją się latać, mogą jeździć pociągami. Osoby bojące się węży mogą mieszkać w miastach, a ci, którzy boją się ciemności mogą spać przy zapalonym świetle. A co z tymi, którzy boją się innych ludzi? Unikając skutecznie przedmiotu swoich obaw, nieśmiali skazują samych siebie na bycie obcymi w obcym kraju. I płacą za to.

Jest taka opowieść o Fryderyku II, trzynastowiecznym władcy Sycylii, który wierzył, że wszystkie dzieci rodzą się ze znajomością jakiegoś starożytnego języka. Bez żadnej nauki, czy doświadczenia, dojrzałe dziecko powinno spontanicznie zacząć mówić w tym języku.

Żeby sprawdzić swoją teorię, król kazał przybranych matkom wychowywać grupę noworodków w kompletnej ciszy. Nie wolno im było usłyszeć ludzkiego głosu. Czego dowiódł ten eksperyment? Czy dzieci, gdy po raz pierwszy się odezwały, mówiły w wymyślonym przez króla starożytnym języku? Kroniki historyczne mówią: „Ale pracował na darmo, gdyż wszystkie dzieci umarły. Nie mogły żyć bez pieszczot, radosnych twarzy i czułych słów ze strony swoich przybranych matek”.

Ostatecznie, osoby nieśmiałe izolują się od ciepła kontaktów międzyludzkich, które jest nam wszystkim niezbędne. Często nie umieją znajomości rozwinąć w przyjaźń, a jeszcze częściej nie potrafią przyjaźni zmienić w miłość. Wielu żyje według pozłacanej reguły: „Nic innym nie dawaj, bo oni nic ci nie dadzą”. Żadnych zobowiązań,

żadnego dzielenia się, żadnego zaangażowania, odpowiedzialności, czy przysług nie należy odwzajemniać, ani oczekiwać.

Jednak żaden człowiek nie może szczęśliwie egzystować z tą straszną świadomością, że nikomu nie jest potrzebny. W trakcie całego życia cierpienie wywołane poczuciem, że nic się nie znaczy, jest się niezauważanym i nieistotnym, jest o wiele większe niż ból, który może być spowodowany sporadycznym odrzuceniem. Jak więc żyją ludzie chronicznie nieśmiali, bez otuchy i troski przyjaciół, bez czułych słów rodziny i żarliwego uścisku ukochanej osoby? Ten rozdział traktuje właśnie o tym kluczowym problemie stosunków międzyludzkich - o związkach między ludźmi.

Nawiązanie kontaktu

Wyobraź sobie, że jesteś nowym więźniem w obozie dla jeńców wojennych. Masz porządny plan ucieczki, ale żeby go przeprowadzić potrzebujesz jeszcze kilku osób. Jakoś będziesz musiał znaleźć tych, którzy mogą ci pomóc odzyskać wolność. Nie jest to jednak takie łatwe - wróg ma swoich informatorów, płatnych kapusiów, którzy wyglądają i zachowują się tak jak inni więźniowie. Musisz komuś zaufać, w przeciwnym razie jesteś skazany na pozostanie w niewoli. Jeśli pomylisz się w ocenie, twoje tajne plany zostaną ujawnione, a twoje życie stanie się jeszcze bardziej godne pożałowania. Czy zdecydujesz się podjąć ryzyko, czy też zrezygnujesz ze swoich planów i nadal będziesz cierpieć w milczeniu?

Scenariusz ten przedstawia dylemat charakterystyczny dla wszystkich relacji międzyludzkich: czy spodziewane „korzyści” z kontaktu wyrównują potencjalne koszty? Tak jak w przypadku więźnia z naszego przykładu, nie jest to prosta decyzja „tak lub nie”, gdyż ludzie nie mają wypisane na czole „Możesz mi zaufać”, „Raczej możesz mi zaufać”, „Nie ufaj mi”. Wszyscy podejmujemy więc decyzje subiektywne, w zależności od sytuacji, naszych własnych doświadczeń (sukcesów lub porażek) w analogicznych kontaktach i aktualnego stanu ducha.

Spotykając kogoś nowego, wszyscy w dużym stopniu polegamy na tym, co widzimy i słyszymy. Podejmując decyzję o tym czy powiedzieć „Cześć”, „Idziesz w moją stronę?”, czy „Zatańczysz?”, bierzemy pod uwagę następujące czynniki: atrakcyjność fizyczną, sygnały niewerbalne (zamkniętą lub otwartą pozycję ciała, zrelaksowaną lub spiętą postawę i wyraz twarzy), sygnały na temat ciepła i przystępności wyrażane uśmiechem lub uściskiem ręki, cechy głosu zdradzające zapał, nudę, wrogość lub pewność, a także oczywistą reakcję tej drugiej osoby na nas.

Istotne jest również otoczenie, jako wskaźnik wspólnych zainteresowań - książkami, jeśli spotykamy się w bibliotece, sportem, jeśli spotykamy się w kręglami, życiem towarzyskim, jeśli jest to zabawa taneczna. Czasem otoczenie może być mylące, lub też ludzie w danym otoczeniu mogą mieć ukryte plany. Na przykład niektórzy idą na przyjęcie nie po to, żeby zjeść lub porozmawiać, ale po to, żeby zadowolić swoje ego: „Jestem tu, żeby im pokazać, że jestem inteligentny, a oni są głupi”. Inni znów chodzą do pubu nie na drinka, czy żeby pobyć w towarzystwie, ale żeby pograć we własne perwersyjne gry: „Jestem tu po to, żeby podniecić tych facetów i patrzeć jak się męczą, ale nie dać im poznać, że o tym wiem”.

Kwestie władzy, wykorzystywania innych i skupienia na samym sobie są zawsze częścią ryzyka, jakie ponosimy otwierając się przed kimś obcym lub dalszym znajomym. Decydując się nawiązać kontakt (lub nie) z inną osobą, wszyscy analizujemy spodziewane zyski społeczne i porównujemy je z potencjalnymi kosztami. Koszty polegać mogą na przykład na tym, że będziemy zażenowani, ośmieszeni lub odrzuceni, albo że uzna się nas za nudnych, nie spełniających oczekiwań, godnych pogardy. Obliczamy więc wysiłek, jaki musimy ponieść, czas, pieniądze, odległość oraz inne okazyje, z których musimy zrezygnować, jeśli już zdecydujemy się w coś zaangażować. „Czy ona będzie warta godzinnej podróży metrem z powrotem do domu?” „Czy warto starać się wyciągnąć go z tej nieśmiałości, nawet jeśli jest przystojny?” Wiele osób odpowiada sobie następująco: „Nie warto narażać się na ciosy po to, żeby usłyszeć parę komplementów”.

U osób chronicznie nieśmiałych ten proces podejmowania decyzji jest nadmiernie uświadamiany, gdyż za bardzo przejmują się one tym, czy są odpowiednie i do zaakceptowania. Osoby takie w jaskrawy sposób wyobrażają sobie wszystkie okropności, które mogą wyniknąć z kontaktu i są obsesyjnie skoncentrowane na relacji zysków i kosztów wynikających z kontaktu z każdym, nawet jeśli dotyczy to już istniejącego związku. Często drogo płacą za tak precyzyjnie ukierunkowaną świadomość, jak na przykład ta dwudziestotrzyletnia kobieta:

„Wydaje mi się, że moja reakcja, gdy spotykam kogoś, kto bardzo mi się podoba, jest pod wieloma względami prawie dokładnie odwrotna. Jeżeli naprawdę kogoś polubiłam, to trudno mi to pokazać w sposób, w jaki to odczuwam. Innymi słowy, ustawiam się wtedy w relacji «kumplowskiej» z tą osobą i próbuję traktować swoje uczucia wobec niej na jak największym luzie. Nieśmiałość objawia się w postaci obawy, że ten ktoś się dowie, co czuję. Tak więc w czasie pierwszych kilku spotkań zachowuję się bardzo obojętnie i staram się specjalnie nie angażować. Jestem przekonana, że ta obojętność jest dla mnie po prostu obroną, a kryjąca się za nią nieśmiałość polega na tym, że czyjekolwiek wejrzenie w moje wnętrze powoduje zagrożenie”.

Dla wielu nieśmiałych rozwiązaniem tego dylematu dotyczącego wchodzenia w nowe związki jest nic nie robienie. Przedkładają oni bezpieczne życie w izolacji nad ryzyko bycia odrzuconym. Żeby jednak nawiązać w życiu jakieś istotne związki z innymi ludźmi, wszyscy musimy takie ryzyko ponieść.

Badania pokazują, że osoby nieznanym, które znajdują się razem w sytuacji zagrożenia, np. w porwanym samolocie lub na tonącym statku, nawiązują kontakt prawie natychmiast: „Proszę pana, wydaje mi się, że tonę, czy może mi pan rzucić kamizelką ratunkową?”

Bardzo często jednak, gdy ludzie się boją, wolą być sami. W pewnym badaniu przeprowadzonym na uniwersytecie Yale, studentom powiedziano, że biorą udział w eksperymencie nad wrażliwością ust i poproszono ich o to, by ssali rzeczy tak niewinne jak butelka do karmienia niemowlęcia i swój własny kciuk.³ Studentom polecono więc robić coś, co nawiązywało do stłumionej niemowlęcej potrzeby zaspokojenia oralnego. W efekcie poczuli się wyraźnie zdenerwowani. Gdy zapytano ich o to, czy wolą przeprowadzać ten eksperyment sami, czy razem z innymi, wszyscy, bez wyjątku, wolali być sami.

Większość ludzi woli borykać się ze swoim lękiem w samotności, gdyż wydaje im się, że ich reakcje są niestosowne: „Dlaczego boję się ssać swój kciuk?” „Reaguję zbyt silnie, co się ze mną dzieje?” Ponieważ osoby nieśmiałe z reguły uważają swoje reakcje za nieodpowiednie, prawie zawsze wolą być same, żeby nie ryzykować, że zostaną odrzucone z powodu swojej wyobrażonej niestosowności. Chroniąc się w ten sposób, tracą jednak istotną informację zwrotną ze strony innych osób, które być może czują się dokładnie tak samo. Ta izolacja wzmacnia ich widzenie siebie jako osób nieśmiałych - „Nie mogę spotykać się z ludźmi, bo jestem nieśmiały” - i prowadzi do jeszcze głębszej izolacji.

Ta ochronna izolacja jest wyraźnie widoczna w stołówce studenckiej, gdzie osoby nieznanym często siadają razem. Większość nieśmiałych stara się jeść na samym początku lub na samym końcu pory wyznaczonej na obiad, ponieważ jest tam wtedy mniej ludzi. Często siadają na końcu, a nie w środku stołu, tak, żeby „obie flanki nie były odsłonięte i atak mógł przyjść tylko z jednej strony”. Niektórzy nieśmiali wnoszą przeszkody natury fizycznej - odstawiają najbliższe stojące krzesła lub kładą na nich książki czy ubranie. Inni zagłębiają się w czytaniu książki lub gazety. Istnieje też reakcja nieśmiałych w rodzaju: „Nie mogę rozmawiać z pełnymi ustami”. Gdy ktoś ma zamiar usiąść gdzieś niedaleko i mógłby chcieć rozmawiać, napychają sobie usta jedzeniem tak, jakby umierali z głodu, co dla potencjalnego znajomego zwykle stanowi skuteczny sygnał do wycofania się.

Mimo to, wielu z tych nieśmiałych ludzi tęskni za niezobowiązującą rozmową, beztróskim paplaniem, za śmiechem i przyjaźnią, które widać przy sąsiednich stołach. W rzeczywistości częstą reakcją na wyłączenie z zabawy jest cicha złość, nawet jeśli osoba nieśmiała sama odrzuciła zaproszenie do przyłączenia się. Nieśmiali mogą stać się odważniejsi, jeśli druga osoba jest ciepła i wykazuje gotowość do kontaktu nieco głębszego niż powierzchowny uśmiech i pozdrowienie. Musi ona jednak wysyłać zupełnie oczywiste sygnały, aby osoba biernie nieśmiała odebrała wiadomość i zaczęła stosownie działać, oczywiście przy zachowaniu pełnej ostrożności.

Nieśmiałość jako przeszkoda w zażyłości

Jeśli już zdecydowaliśmy się kontynuować nawiązaną znajomość, jesteśmy na drodze ku przyjaźni. Żeby jednak rozwinąć związek z inną osobą, musimy się otworzyć i odkryć część naszego prywatnego „ja”. W trakcie tego odkrywania się dzielimy się swoimi wartościami, celami, oczekiwaniami, postawami, a nawet niektórymi osobistymi tajemnicami. Bliskość nie ma prawdziwego sensu bez takiego odkrycia się przez każdego potencjalnego przyjaciela, czy partnera. Żeby jednak możliwe było dzielenie się, potrzebne jest zaufanie. W jaki sposób nabieramy do kogoś zaufania, zanim jeszcze lepiej go poznamy?

Psycholog, Sidney Jourard, który wiele pisał o procesie odkrywania się, dostrzega ten konflikt. „Ukrywamy i maskujemy przed innymi swoje prawdziwe «ja», żeby podtrzymać poczucie bezpieczeństwa, żeby ochronić się przed niechcianą, a spodziewaną krytyką, przykrością lub odrzuceniem”. Jednak jeśli się nie odkrywamy, inni nas nie znają. Dlatego też stajemy się powodem nieporozumień. „Co gorsza”, mówi Jourard, „gdy zbyt dobrze udaje nam się ukryć nasze «ja» przed innymi, łatwo możemy stracić kontakt z tym, jacy naprawdę jesteśmy, a ta utrata «ja» przyczynia się do powstawania niezliczonych postaci choroby”.

Podstawą zaufania i chęci otworzenia się jest poczucie bezpieczeństwa. Zarówno miejsce, osoba, jak i sam kontakt muszą nam gwarantować, że możemy spokojnie odważyć się na wyjście z ukrycia. Okazuje się jednak, że bezpieczeństwo jest kwestią bardzo indywidualną. Przekonałem się o tym próbując wymyślić sposoby, których nieśmiali ludzie mogliby używać w kontaktach z nieśmiałymi. Na przykład w stołówce, nie-nieśmiały mężczyzna mógłby zacząć w ten sposób: „Smakuje ci tutejsze jedzenie?” Nieśmiała kobieta zakrztusiłaby się i nie byłaby w stanie odpowiedzieć na tak „osobiste” pytanie. Inna nie-nieśmiała osoba mogłaby zacząć tak: „Cześć, mam na imię Adam. A ty?” Jak wyżej, „zbyt osobiste”. Żadnych osobistych tematów, żadnych ocen (zwłaszcza na temat tego, co osoba nieśmiała robi lub ma na sobie w tej chwili) i nie za wiele pytań na raz. Może to być dla nas frustrujące, gdy naprawdę chcemy poznać nieśmiałą osobę i nie wiemy, które z tych na pozór standardowych „otwarć” rozmowy będzie zinterpretowane jako szach i mat.

Wszyscy wnosimy wokół siebie niewidzialne bariery, które określają naszą prywatną przestrzeń. Nieśmiali ustanawiają dodatkowo strefy buforowe, które mają nie dopuścić innych zbyt blisko, i w ten sposób zapewniają sobie dobre samopoczucie. Te bariery nieśmiałości decydują o tym, jak daleko osoba nieśmiała posunie się w nawiązywaniu kontaktu z inną osobą.

Ludzie, którzy panicznie boją się węży wnoszą podobny zestaw barier. Przeprowadzono badanie z udziałem ochotników, którzy odpowiedzieli na ogłoszenie w gazecie o badaniach nad lękiem przed wężami. Kilka z tych osób było w stanie od razu podnieść węża z ziemi.⁶ Barięą była dla nich „etykieta”, która skłaniała ich do unikania węży, lecz nie przeszkadzała im wziąć węża do ręki, jeśli znajdował się w pobliżu. Niektóre osoby z fobią dotyczącą węży nie są natomiast w stanie nawet wejść do pokoju, gdzie znajduje się wąż w klatce. Barięą dla innych jest podejście bliżej do węża w klatce lub przyglądanie się wężowi trzymanemu przez kogoś innego. Następną barierą jest dotknięcie skóry węża, gdy ktoś mocno go trzyma. Jeśli już przekroczy się tę barierę, następną jest wzięcie węża na kolana i pozwolenie

mu na swobodne wicie się. Nawet jeśli taki poziom kontaktu zostanie osiągnięty, to do pokonania pozostaje ostatnia bariera - wąż pełza po podłodze i należy go podnieść.

Badacze, którzy pomagają ludziom przezwyciężyć lęk przed węzami przyznają, że zanim przełamie się kolejne bariery, najpierw trzeba przezwyciężyć tę najbardziej odległą - np. wejście do pomieszczenia, w którym znajduje się wąż w klatce. Opuszczanie kolejnych kroków lub zbyt szybkie posuwanie się do przodu może przynieść efekty przeciwne do zamierzonych - spotęgować lęk, który doprowadzi do ucieczki i zaniechania dalszych prób.

W swojej fobii dotyczącej ludzi, osoby nieśmiałe budują podobne zapory. Dla niektórych potężną barierą stanowi nawiązanie kontaktu wzrokowego z osobą nieznaną. Czują się nieswojo, gdy kontakt wzrokowy jest bardziej intensywny lub dłuższy niż „należy”. (Z reguły dla kobiet kontakt wzrokowy jest bardziej pożądanym, stosownym i mniej krępującym niż dla mężczyzn.)⁷ Dla innych barierą jest nie tyle kontakt wzrokowy, czy nawet reagowanie w znanej, jasnej sytuacji, ile działanie w okolicznościach nowych, nie znanych. Prawie każdy czuje się nieśmiały w obliczu nowej sytuacji i nie znanych, obcych ludzi. Są też jednak tacy, dla których w kontaktach z nieznanymi nie istnieje bariera nieśmiałości, dlatego że „tak naprawdę są oni nieistotni”. Dopiero wobec znajomych nieśmiałość zaczyna odgrywać rolę.

Byłem zupełnie nie przygotowany na to odwrócenie barier w przypadku jednej z moich najbardziej nieśmiałych studentek. Laura była ładną, dwudziestojednoletnią studentką ostatniego roku, która nie była w stanie przedstawić się na zajęciach bez rumienienia się i nerwowego kręcenia na krześle. Za to po zajęciach pracowała dorywczo, pozując do aktów kobiecych. Do jej mieszkania przychodzili mężczyźni fotografować ją nagą lub tylko (udając, że mają w aparacie film) obserwować ją, jak przybiera różne prowokujące pozycje. Kosztowało to 20 dolarów za godzinę, dotykanie było zabronione! Laura powiedziała mi, w jaki sposób było dla niej możliwe rozbieranie się do naga przed obcymi:

„W zasadzie jestem skromna i nieśmiała wobec mężczyzn. Wydaje mi się więc trochę dziwaczne, że pokazuję się nago nieznanym, a nie przesłałam czegoś w rodzaju dezynfekcji pokazując się najpierw nago mojej rodzinie, czy przyjacielom. Gdy zaczęłam pracować jako modelka, bardzo szybko zaczęłam postrzegać ludzi, którzy do mnie przychodzili, jak przedmioty, dokładnie tak jak oni widzieli mnie. Wtedy stało się to bardzo łatwe. Czulałam się tak, jakbym miała władzę - byli to głównie smutni mężczyźni, którzy chcieli trochę podniety. Aż w końcu stało się to tak przygnębiające, że przestałam”.

Innym przykładem takiego odwrócenia barier może być prostytutka, która co noc ma pół tuzina klientów, ale twierdzi, że jest nieśmiała gdy „jest z kimś, kto jej się podoba”.

Sporządzenie mapy barier nieśmiałości dla danej jednostki nie jest proste, gdyż czasem są one zamaskowane. Jakieś pojedyncze zachowanie może wyglądać na swobodne i bez troskie, a być oparte na wrogości lub lęku. Dobrymi przykładami tego zjawiska może być czułe uszczyplenie, żartobliwa złośliwość, czy dwuznaczny komplement.

Badacz i psychoterapeuta, Leonard Horowitz, rozróżnia dwie kategorie zachowania, które leżą u podstaw wszystkich relacji interpersonalnych: zachowania zmierzające do zmniejszenia dystansu między ludźmi - działania typu C (ang. : closer) i zachowania zmierzające do zwiększenia tego dystansu - działania typu D (ang. : distance). Zachowania typu C pojawiają się tam, gdzie jest chęć współpracy, współdziałania, zbliżenia, zgody, dzielenia się i wreszcie, miłości. Zachowania typu D pojawiają się tam, gdzie jest dystans, niezgoda, brak zaufania, dezaprobata, krytycyzm i wrogość.

Czasem zachowania typu D stanowią bariery, które inni muszą chcieć pokonać, zanim okazane zostanie ciepło typu C. Czasem znów osoba nieśmiała wysyła równocześnie dwa sygnały: „Odejdź, potrzebuję cię”. Może to być nie zamierzone tak, jak w przypadku reguły „Zawsze ranimy tych, których kochamy”. Może to też być taktyka ochronna, co widać w stwierdzeniu tego młodego mężczyzny:

„Mam silną potrzebę potwierdzenia uczuć. Żeby czuć się bezpiecznie w przyjaźni z drugą osobą, potrzebuję z jej strony mnóstwa pozytywnych sygnałów. Czasem celowo robię różne dziwne rzeczy, żeby upewnić się o wsparciu przyjaciela i mojej własnej niezależności”.

Te „dziwne rzeczy” mogą być nie tylko testem przyjaźni, lecz także częścią nieświadomego planu, którego celem jest zapewnienie sobie porażki. Wiele osób tak bardzo boi się porażki, że unika sytuacji, które niosą ze sobą choćby najmniejsze jej niebezpieczeństwo - porażki zawodowej, towarzyskiej, czy erotycznej. Gdy sytuacji takiej nie da się łatwo ominąć, pojawia się czasem efekt paradoksalny - człowiek wkłada zbyt mało wysiłku w zdanie egzaminu, czy uzyskanie odpowiedniego stopnia. W ten sposób porażkę można przypisać temu, że za mało się pracowało, a nie temu, czego naprawdę się obawiamy - brakowi zdolności.

Terapeuta Richard Berry opisuje pacjentów, których sposób radzenia sobie z lękiem przed porażką polega na tym, żeby do niej doprowadzić - żeby im się nie udało. „Doprowadzają do sytuacji, której najbardziej się obawiają, gdyż prowokowanie takiej sytuacji stwarza im iluzję, że ją kontrolują, a nie, że ona ich kontroluje”, relacjonuje Richard Berry. Ludzie, którym z pozoru zależy na tym, żeby polepszyć swoje towarzyskie i/lub erotyczne relacje z innymi, tak manipulują okolicznościami, że doprowadzają do wciąż powtarzających się porażek. Są to jednak porażki pod ich własną nieświadomą kontrolą. Nie są one wynikiem ich osobistego nieprzystosowania; winę ponosi tu raczej czas, miejsce, inni ludzie, system, „wszystko tylko nie ja”. Mężczyźni o przeciętnym wyglądzie, którzy uganiają się za wyjątkowo atrakcyjnymi kobietami, przygotowują grunt dla swojej porażki. To samo robią kobiety, które wychodzą za mąż z pełną świadomością, że ich partner jest uzależniony od alkoholu, narkotyków, czy hazardu.

Czasem obawa przed porażką miesza się z obawą przed sukcesem, gdy sukces oznacza zmianę statusu, nowe sposoby działania, porzucenie starych dobrze znanych ścieżek i podjęcie wyzwania, które stawia przed nami nowe i nieznane. Znam pary, które zerwały ze sobą dokładnie w chwili, gdy ich związek wydawał się bardzo bliski i zażyły. W kilku przypadkach mężczyzna, bez żadnej widocznej przyczyny, stawał się nagle, ku zdumieniu kobiety, chłodny i daleki. I wkrótce następowało całkowite zerwanie, bo „ona była po prostu zbyt wymagająca”. Zażyłość budziła w mężczyźnie popłoch.

Ludzie często wysyłają pomieszane sygnały, nieświadomi sprzeczności pomiędzy tym, co świadomie robią i tym, co nieświadomie czują. W niektórych dobrze ustrukturalizowanych sytuacjach te podwójne sygnały stają się bardziej intensywne i są dodatkowo komplikowane przez sygnały nadawane przez innych. Najlepiej widać to na szkolnej zabawie.

Zatańczysz?

Emerson przypomina nam, że „społeczeństwo to bal maskowy gdzie każdy ukrywa swój prawdziwy charakter i ujawnia go w ukryciu”. Próbowałem dowiedzieć się, w jaki sposób nieśmiałość wpływa na stosunki społeczne w jeszcze inny sposób - starałem się odtworzyć te straszne sytuacje, w obliczu których ludzie tak często stają się nieśmiali. Jedną z nich jest „zabawa taneczna”. Większość z nas zna atmosferę szkolnej potańcówki - bardziej może pamiętając swoje plany nawiązania kontaktu cielesnego niż osiągnięte sukcesy, czy porwanie przez bohatera naszych marzeń w pięknej białej limuzynie. (Na szczęście, po szkole średniej też się żyje, czego dowiadujemy się od Ralpa Keyesa - nawet śliczna Ali McGraw jako nastolatka była niewyróżniająca się, wtopioną w tło panienką, z którą przez całą szkołę średnią nikt nie umówił się na randkę.¹⁰ Jest to jednak niewielka pociecha dla wszystkich tych, którzy byli zbyt nieśmiali, żeby poprosić ją do tańca.)

Żeby dowiedzieć się czegoś więcej o dynamice nieśmiałości w tego rodzaju sytuacjach społecznych, zaaranżowałem klasyczną szkolną zabawę - z muzyką dyskotekową, coca-colą i przyciemnionym światłem - dla studentów z mojego seminarium o nieśmiałości. Dziewczęta, które zamiast swoich zwykłych dzinsów miały na sobie sukienki, natychmiast usiadły po „damskiej” stronie parkietu. Chłopcy, w sportowych marynarkach i „pod krawatem”, co też było dla nich strojem niezwykłym, szybko zgromadzili się w strefie „męskiej”.

Przez dziesięć minut muzyka grała, ale nikt nie złamał szeregów. Następnie, grupa chłopców ruchem gąsienicy zaczęła przesuwając się wzdłuż brzegu parkietu w kierunku „damskiego” terytorium. Dziewczęta obserwowały ich ostrożnie.

„Jeff, idź pierwszy”.

„Nie zmuszaj mnie, stary. Pójdę „jak będę gotowy”.

„Ty, Mikę, Carolyn na ciebie patrzy”.

„Ty jesteś pewny siebie, jak masz na nią ochotę, jest twoja, wystarczy poprosić. Tak czy owak, dla mnie jest za wysoka”.

„No, Judy, poprosz tego studenta z zagranicy, wygląda jakby na to czekał”.

„Cecily, zejdz ze mnie, dobrze? To nie jest zabawa dobroczytna”.

Wreszcie, duży Jeff pyta Coleen, czy z nim zatańczy i lody zostają przełamane. Muzyka jest szybka i dobrze im się razem tańczy. I już gąsienicowa formacja zaczyna się rozpraszać, już inni chłopcy decydują się wykonać ten wielki krok, gdy muzyka zmienia się w wolny „soul”. Koniec tańczenia, pije się colę, słychać nerwowe śmiechy. Zbyt wolna, zbyt prędko. Przy szybkiej muzyce nie trzeba wiele rozmawiać - można się skupić na krokach tanecznych, albo tańczyć osobno, albo rozmawiać o muzyce. A wolno znaczy blisko, a blisko oznacza, że lepiej szybko zacząć mówić, zanim ciała zaczną porozumiewać się niewerbalnie. Zaproszenie do wolnego tańca jest przez wszystkich odbierane jako intymne zaproszenie do bliskości. Tancerze tańczący przy szybkiej muzyce mogą po prostu lubić szybkie tańce - nie ma znaczenia, z kim tańczą. Ale wolny taniec to zupełnie co innego.

Mikę wykonuje ruch i prosi do tańca naszą bardzo nieśmiałą i bardzo miłą Judy.

„Dlaczego wszyscy się mnie czepiają?” wybucha Judy, częściowo w odpowiedzi na wcześniejsze zaczepki Cecily. Ale już się stało - cios został zadany. Zmieszany i dotknięty Mikę wycofuje się i wypycha ręce do kieszeni. Mimo wszystko jednak decyduje się spróbować z kimś innym zamiast wracać do grupy z pustymi rękami.

„A ty, chcesz zatańczyć?” mówi z pełnym wyzwaniem zdenerwowaniem do dziewczyny na końcu rzędu.

„Do mnie mówisz?”

„No, zatańczysz, czy nie?”

„... Nie, dziękuję, ... może później”. Jak mogła zgodzić się na to, by być w oczywisty sposób wybraną „z braku laku”? Jak mogła inaczej odpowiedzieć na tak wyzywające zaproszenie? Mike jest zestrzelony, poległ w boju. Ale ponieważ nie jest znów tak bardzo nieśmiały, próbuje od nowa, z nową partnerką i udaje mu się.

Muzyka jest głośniejsza i szybsza, i w końcu parkiet jest prawie pełen, z wyjątkiem dwóch dziewcząt, które usadowiły się w tylnym rzędzie krzesel. Żeby się do nich dostać, mężczyzna musi wykazać więcej wytrwałości i osobistego zaangażowania niż w przypadku dziewcząt z pierwszego rzędu. Okazuje się, że dziewczęta te należą do naszych najbardziej nieśmiałych studentek. Dobrze ilustrują one siłę samospełniającego się proroctwa: „Równie dobrze mogę usiąść z tyłu, bo i tak nikt nie będzie chciał ze mną tańczyć”. I pewnie, że nikt ich nie poprosi do tańca - zapuściły korzenie w ogrodzonej strefie, w której nigdy nie rozkwitną.

Wszyscy wiedzieli, że ta zabawa była rodzajem ćwiczeń. Nie zmniejszyło to jednak napięcia - nadal istotne było, czy to ciebie pierwszą poprosił do tańca najbardziej atrakcyjny chłopak, czy też zaprosił cię ktoś z tylnych szeregów, zmuszony zadowolić się resztkami. Dla chłopców podstawowym problemem jest nadal: „A jak mi odmówi?”,

„A może nie będzie jej się podobał mój sposób tańczenia, albo będzie chciała rozmawiać, albo może będę się za bardzo pocił?”

Uczestnicy takich sformalizowanych rytuałów, poprzez „wczytywanie” znaczenia w każdy gest i każde zachowanie, wpędzają się w sytuację, w której nie ma wygranych. Wydaje im się, że najbezpieczniej jest postępować według reguł etykiety i naśladować innych. Takie postępowanie prowadzi do tego, że łączą się w pary, ale na tym koniec. Szybko stają się postaciami odgrywającymi stereotypowe role. Tylko wtedy, gdy działamy niezależnie od tego, czego wymaga od nas sytuacja, inni ludzie wierzą, że widzą „prawdziwą” osobę, i że to właśnie w nich jest coś szczególnego, co wyzwoliło w nas to cudownie nietypowe zachowanie. Dobrym tego przykładem jest sytuacja gdy mężczyzna wykonuje jeszcze kilka tanecznych pas i przytula kobietę, mimo, że muzyka przestała już grać.

Poprosiłem swojego asystenta, żeby kontynuował taniec po tym, jak muzyka przestanie grać. Jego partnerki zgodnie oceniły go w tej sytuacji jako atrakcyjniejszego, bardziej delikatnego i jako kogoś, kogo chciałyby lepiej poznać niż wtedy, gdy ten sam młody człowiek grzecznie kończył taniec w chwili, gdy kończyła się muzyka. Jeżeli chcesz się schować, najbezpieczniej jest robić to co inni, podporządkować się regułom. Jeżeli chcesz być dla kogoś osobą szczególną, wtedy nie możesz być tylko jedną z posłusznych owieczek.

Moim nieśmiałym studentom, którzy naprawdę chcą na zabawie poznać konkretną osobę, ale boją się, że odrzuci ona ich zaproszenie, daję następującą radę: niezobowiązująco zapytaj „Czy masz ochotę zatańczyć?”. Jeśli odpowie „Nie”, wtedy szybko odparuj następująco: „Ja też nie. Czy to nie zabawne, że przychodzi się na zabawę, a jak już się tu jest, nie ma się ochoty tańczyć? Czasem muzyka ci nie odpowiada, czasem boisz się, że ktoś, z kim chcesz zatańczyć może nie chcieć zatańczyć z tobą. To jest problem, zwłaszcza dla osób nieśmiałych, takich jak ja”. „Ty jesteś nieśmiały?” „Pewnie, że jestem. A ty uważasz się za nieśmiałą?”

I tu zaczynasz wywód o swojej nieśmiałości i opowiadasz osobie swoich marzeń wszystko, co chciałaby wiedzieć o nieśmiałości, ale była zbyt nieśmiała, by zapytać.

W stanie Oregon zaplanowano program badawczy, którego celem było poznanie przyczyn z jakich niektórzy mężczyźni i kobiety mają zahamowania, jeśli chodzi o chodzenie na randki.¹¹ Porównano mężczyzn, którzy przez ostatnie sześć miesięcy mieli mniej niż trzy randki i kobiety, które przez ostatnie sześć miesięcy miały mniej niż sześć randek, z osobami mającymi więcej spotkań z płcią odmienną i otrzymano kilka interesujących wyników. W przypadku zahamowanych mężczyzn, bardziej wyraźna była ich negatywna samoocena niż brak umiejętności społecznych. Kobiety natomiast miały problemy raczej z umiejętnością współżycia społecznego niż ze zbyt negatywnym obrazem własnej osoby.

Członkowie zespołu badawczego przygotowali dla badanych mężczyzn „poradnik randkowania”, oparty na informacjach uzyskanych od ich rówieśniczek i mówiący o tym, jak radzić sobie z randkami. Poradnik okazał się skuteczny - procent randek wśród zahamowanych mężczyzn podniósł się. Zawarte w nim propozycje różnych strategii pojawiają się w Części II tej książki.

A co z kobietami? Wraz ze zmianą ról płciowych, dokonaną przez organizacje kobiece, coraz więcej kobiet decyduje się przejąć inicjatywę. Dla wielu jest to mniej bolesne niż czekanie na magiczny moment, kiedy to pewność siebie i umiejętność łączą się w tę potężną siłę, która prowadzi mężczyznę do lekkomyślnego „wysokoku”, jakim jest otwarte zaproszenie na zabawę, na drinka lub propozycja spotkania.

Czasem jednak te odważne zachęty zmieniają się w spalone podejścia, tak jak w przypadku tej młodej kobiety: „Na zabawie zobaczyłam pewnego mężczyznę i obserwując go tańczącego bardzo się podnieciłam. Pomyślałam sobie, «hmm chciałabym z nim zatańczyć». Ale jak tylko to pomyślałam, przepełnił mnie silny lęk. Cały wieczór zajęło mi zbieranie odwagi, żeby poprosić go do tańca i zanim ją zebrałam, niemal znenawidziłam go za to, że tak na mnie podzielał i byłam wściekła na siebie za to, że nie jestem w stanie się do niego zbliżyć. Tak więc kilka miesięcy później, gdy zobaczyłam go znowu, podeszłam do niego i powiedziałam: «Muszę ci coś powiedzieć»). On na to: «Co takiego?» Powiedziałam: «Jesteś pięknym mężczyzną. Uważam, że jesteś bardzo atrakcyjny»). On na to powiedział: «O, Boże!» z zażenowania przewrócił oczami i wymamrotał: «Ee, to nie ma znaczenia»). Powiedział też, że najchętniej zapadłby się pod ziemię. Później dowiedziałam się, że miał wiele wątpliwości co do swojego wyglądu.

Tymczasem, ponieważ ja byłam na początku nieśmiała, a on jest nieśmiały chronicznie, a nie miałam ochoty tęsknie na niego patrzeć, żeby dać mu do zrozumienia, że chciałabym go poznać, wybrałam metodę bezpośrednią, wszystko się poplątało i mam teraz wrażenie, że nigdy nie nawiążemy normalnego kontaktu, jak człowiek z człowiekiem. To jest naprawdę przykre. Po raz pierwszy w życiu nie byłam biernym odbiorcą męskich awansów i okazało się to trudniejsze niż sądziłam. Przyszło mi do głowy, że być nastolatkiem płci męskiej to musi być piekło. W swojej nieśmiałości porzuciłam jakąkolwiek myśl o poznaniu bliżej tego mężczyzny”.

Co było nie tak? Co mogła zrobić Mary, żeby kontakt został nawiązany?

Dopiero od kilku ostatnich lat kobiety nie chcą dłużej siedzieć i czekać, i mieć nadzieję, że wybierze je właśnie ten mężczyzna, który im się podoba. Zaczęły podejmować bezpośrednie działania i wybierać same. Lecz stare holenderskie przysłowie przypomina nam: „Ten (lub ta), kto wybiera, jest w kłopotcie”. „W kłopotcie”, ponieważ dokonując publicznie wyboru, wyróżniamy się z anonimowego tłumu i stajemy się odpowiedzialni za skutki naszej decyzji. Jednak tylko poprzez nasze wybory określamy sami siebie i zaczynamy kontrolować swój los.

Wiele kobiet, takich jak Mary, wyrastało z wpojonym tradycyjnym przekonaniem o biernej roli kobiety. Nieśmiałość jedynie wzmacnia tę podstawową bierność. Analogicznie, mężczyźni zostali zaprogramowani przez stereotyp silnego mężczyzny”. Tak więc, gdy Mary prosi Johna do tańca, z miejsca następuje pogwałcenie wszystkich oczekiwań. Nawet gdyby zrobiła to z wdziękiem i w swobodnym stylu, John mógłby stanąć okoniem. Jego poczucie męskości może

wymagać od niego, by we wszystkich przygodach z kobietami siedział w fotelu kierowcy. Jest to jednak jego własny problem dotyczący kontroli i można go złagodzić poprzez bardziej pozytywne doświadczenia, dalsze zmiany w normach płciowych, a może nawet trochę terapii.¹³ Mary nigdy nie zadała sobie trudu, żeby, decydując się na swój krok, wziąć pod uwagę jego perspektywę oraz kontekst. Była zbyt pochłonięta swoimi wyobrażeniami i lękami.

Co więcej, zachowaniu Mary daleko było do wdzięku - runęła na swoją niczego nie przeczuwającą ofiarę i w najbardziej seksistowski sposób oznajmiła mniej więcej to: „Cześć, mały, podoba mi się twoje ciało. Pokochamy się?” Zaczęła zbyt mocno, zbyt nagle, bez przygotowania jakiegokolwiek gruntu dla znajomości - poza atrakcyjnym wyglądem Johna. Za to z jej punktu widzenia nie wydawało się to prawdopodobnie ani za dużo, ani za szybko, skoro od miesiący rozpamiętywała swoją nieumiejętność spontanicznego i swobodnego działania w chwili, gdy po raz pierwszy zobaczyła go jak tańczy. I żeby katastrofa była całkowita, okazało się, że John jest nieśmiałym młodzieńcem, który nie umie sobie radzić z komplementami pod swoim adresem. Ten przykład uświadamia nam też, jak różne emocje zaangażowane są u ludzi nieśmiałych w to, co na powierzchni wygląda na zwykłe zaproszenie do tańca. Lęk, pożądanie, nienawiść i zażenowanie - wszystkie one w udręce łączą się w lotną miksturę, która wyklucza swobodny i łatwy dostęp do pożądanych osób. Zbyt wiele tu obaw o możliwe negatywne skutki naszych działań, by mogły one być niewymuszone, zbyt wiele troski o to, by był to kontakt przyjemny dla obu stron.

W przyszłości Mary mogłaby odnosić większe sukcesy, gdyby używała umiejętności społecznych istotnych przy podejmowaniu inicjatywy. Przed pójściem na zabawę powinna przemyśleć swoje wartości związane z byciem kobietą przebojową i to, jak ona sama chciałaby być zaczepiona w sposób niezagrażający. Wtedy mogłaby być bardziej spontaniczna w swoich działaniach powodowanych uczuciami. Mogłaby wybrać właściwy kontekst dla swojego komplementu, usiąść obok Johna w czasie przerwy w muzyce i powiedzieć: „Przepraszam, że jestem taka bezpośrednia, ale podziwiałam, jak tańczysz. Gdzie się nauczyłeś tak tańczyć?” Komplement jest jasny, ale powiedziany w taki sposób, że nawet jeśli John poczuje się nim zażenowany, będzie mógł odpowiedzieć na zadane pytanie. Rozmowa może się wtedy potoczyć na temat tańca, przyjemności związanych ze słuchaniem dobrej muzyki i relaksu, jaki daje ona po tygodniu ciężkiej pracy. „Gdzie pracujesz?” i tak dalej. Z tak przygotowanym gruntem, bardziej naturalne będzie dla Johna to, że wykona następny ruch i, gdy muzyka znów zagra, zaprosi Mary do tańca. Jeśli tego nie zrobi, Mary może powiedzieć: „Miło mi się z tobą rozmawia. Czy chciałbyś dalej rozmawiać tańcząc, czy wolisz przesiedzieć ten kawałek?” W ten sposób Mary daje mu wybór między dwiema sensownymi możliwościami: może albo siedzieć i z nią rozmawiać, albo tańczyć i z nią rozmawiać. Jeżeli odrzuci obie możliwości (mało prawdopodobne), Mary jeszcze raz mówi, jaką przyjemność sprawia jej obserwowanie dobrego tancerza, a następnie ponownie bada możliwości poznania żywiej reagującego i mniej drażliwego mężczyzna, który z radością przyjmie awanse wyzwolonej kobiety.

Nieśmiali i seks

Seks jest siłą, która wprawia świat w ruch, ale nieśmiałych ten ruch zwykle przyprawia o mdłości. Wszystkie czynniki, które wywołują codzienne ataki lęku, w przypadku seksu łączą się by uruchomić bombę zegarową nieśmiałości. Kontakt seksualny to sytuacja najbardziej dwuznaczna z możliwych. Nie istnieją jasne reguły zachowania, oboje partnerzy są nadzy, odsłonięci, pozbawieni swoich zewnętrznych warstw ochronnych, wielu nie posiada wymaganych umiejętności lub nie miało zbyt wiele okazji, żeby je doskonalić. A poza tym, wiele osób czerpie nierealistyczne wyobrażenia o seksie z hollywoodzkich romansów, pornografii, tasiemcowych seriali telewizyjnych, „Playboya” i „Playgirl”. Tradycyjne wartości, w nadziei na powstrzymanie młodych żądz aż do czasu małżeństwa, uczyniły z przedstawicieli dwóch płci wrogów, a w najlepszym razie obcych. Nic więc dziwnego, że 60% badanych przez nas nieśmiałych twierdzi, że są niespokojni w obecności osoby odmiennej płci!

Lęk o to, jak się wypadnie jest zmorą każdej fazy kontaktu seksualnego. Kobiety często zadają sobie pytania: „Czy będę w stanie go zadowolić?”, „Czy uzna mnie za atrakcyjną?”. Dla mężczyzny wywiązanie się ze swojej roli jest sprawą bardziej zewnętrzna: „Czy będę miał erekcję, czy ją utrzymam i dojdę do szczytowania?”, „Czy mój członek będzie dostatecznie duży i czy ją zadowolę?” Niezależnie od tego, ile razy przedtem padały twierdzące odpowiedzi na te pytania, przed każdym intymnym kontaktem wybuchają nowe lęki.

Akt seksualny najczęściej przedstawia się jako proces dwustopniowy: najpierw zaproszenie do tego, by „posunąć się do końca”, a następnie, jeżeli propozycja zostanie zaakceptowana, „zrobienie tego”. Jest to błędne i naiwne uproszczenie. Zanim wykona się krok pierwszy, trzeba pokonać liczne bariery. W miłosnym scenariuszu prowadzącym do tego wielkiego momentu podejmuje się tyle odrębnych decyzji, ile w partii szachów. Każdy kolejny krok na tej drodze pełen jest niepokoju i grozi możliwością odrzucenia. Jak blisko usiąść, kiedy i jak pocałować, kiedy przesunąć rękę z tego bezpiecznego miejsca w bardziej podniecające rejony tabu? W jaki sposób wykonać ruch stąd tam, w dół, czy w górę, pod, czy do środka, nie za szybko, nie za mocno, a „dokładnie tak, jak trzeba”. Ale co to znaczy „dokładnie tak jak trzeba”? A podczas gdy człowiek myśli i działa, i planuje, i knuje, czy jest w stanie trafnie odszyfrowywać sygnały zwrotne? Kiedy odgrywanie „trudnego do zdobycia” jest po prostu prowokującą zachętą, a kiedy stanowi grzeczną odmowę?

Większość z nas czuje się nieśmiała w niektórych sytuacjach erotycznych, jak np. w takiej, jaką opisuje ta kobieta:

„Najmocniej odczuwam swoją nieśmiałość, gdy kocham się z kimś po raz pierwszy. Ten pierwszy raz, gdy odkrywa się swoje najbardziej intymne, ja”, nagie, z widocznymi wszystkimi nie doskonałościami... jakoś oszukuję sama siebie myśląc, że może on mnie nie zauważy i będzie kontynuował to, co robi”.

Tak jak w innych dziedzinach, bardzo często wyrwykowa wiedza o seksie może być rzeczą niebezpieczną, szczególnie dla osoby nieśmiałej. Opowiada pięćdziesięcioletnia kobieta:

„Zawsze czułam się nieswojo z chłopcami, a jeszcze bardziej skomplikował to fakt, że wcześniej dojrzałam fizycznie-w wieku dziesięciu lat - oraz to, że w mojej obecności nikt nigdy nie wspominał o seksie, czy czymkolwiek z tym związanym. Stąd w oczywisty sposób stała się to dla mnie strefa pełna tajemnic, obaw i błędnych pojęć. Prawdziwą wiedzę na temat spraw seksu zaczęłam zdobywać na pierwszym roku w college'u. Oprócz nauki francuskiego i hiszpańskiego, moja największa nauka odbywała się w czasie naszych długich plotkarskich sesji w akademiku. Ale ta świeżo nabyta wiedza, zamiast sprawić, że poczułam się swobodniejsza, napełniła mnie strachem przed ciążą i własną niekompetencją i stałam się jeszcze bardziej zahamowana”.

Gdy relacje międzyludzkie przybierają postać zażyłości seksualnej, udziałem ludzi nieśmiałych staje się niesprawiedliwie duża dawka kłopotów. Przytoczone niżej studium przypadku w niewesoły sposób pokazuje jedną stronę problemu, jaki nieśmiali mają z seksem:

„Mam dwadzieścia sześć lat, jestem biały, należę do klasy średniej. Dowodem na moją nieśmiałość może być to, że dotąd jeszcze nie żyłem z kobietą. Jest to zarazem mój największy sekret i największy przykład mojej osobistej porażki. Moja rodzina była jak z telewizji. Seks nie był traktowany jako coś złego, był ignorowany. Nigdy nie widziałem mojej matki nago, nigdy nie widziałem, ani nie słyszałem, jak moi rodzice mają stosunek. Zawsze byłem bardzo skrępowany, gdy miałem erekcję i w ogóle się nie onanizowałem aż do wieku dziewiętnastu lat. Wcześniej tylko dwa razy miałem orgazm nie podczas snu (mimowolnie pod prysznicem). Było to miłe, ale czułem, że onanizowanie się jest czymś złym. A jak już zmieniłem zdanie, byłem do tego stopnia opóźniony w doświadczeniach seksualnych, że bałem się umawiać z dziewczynami na randki, bo nie wiedziałbym, co robić”.

Kontakty seksualne stanowią dla osoby nieśmiałej bardzo poważne zagrożenie - z tych samych przyczyn, dla których zwykle osoby nieśmiałe czują się nieswojo w nowych sytuacjach społecznych, gdzie mogą być oceniane i gdzie są narażane na naruszenie swojej prywatnej przestrzeni. W anonimowej ankiecie na temat seksu, którą wypełniło 260 studentów z mojego kursu psychologii, okazało się, że nieśmiałość ma istotny wpływ na zachowania seksualne. Tylko nieznacznie mniejszy procent nieśmiałych w porównaniu z resztą chodzi na randki i ma stałego chłopaka lub dziewczynę. Przepaść między tymi dwiema grupami pogłębia się jednak w miarę jak kontakt seksualny staje się bardziej intymny i głęboki. Z porównania stosunków płciowych 100 obecnie nieśmiałych osób i ich 160 nie-nieśmiałych rówieśników wyłania się spójny obraz różnic:

Nie-nieśmiali	87%	81%	60%	62%
Nieśmiali	73%	66%	39%	37%

Uprawiałem pieszczoty | Onanizowałem się | Uprawiałem seks oralny | Miałem stosunek(nki)

Wyniki te na ogół wyglądają podobnie dla nieśmiałych mężczyzn i nieśmiałych kobiet, z pewnymi interesującymi wyjątkami. Trzy czwarte nieśmiałych i tylko 38% nie-nieśmiałych kobiet przyznaje się do dziewictwa. Wśród mężczyzn 59% nieśmiałych i 38% nie-nieśmiałych twierdzi, że nigdy nie miało stosunków. Z rezultatów uzyskanych od kobiet wynika też, że wśród nieśmiałych jest o jedną trzecią mniej takich, które uprawiały seks oralny i, co dziwniejsze, kiedykolwiek się masturbowały. Niektóre osoby nieśmiałe piszą, że nie są w stanie oglądać się w lustrze, czy nawet patrzeć na swoje nagie ciało lub samemu je badać - mogą czuć się nieśmiałe nawet w samotności!

Nieśmiali mężczyźni nie różnią się od pozostałych pod tymi względami. Natomiast nieśmiali mężczyźni, którzy mieli różne doświadczenia seksualne, przyznają się do bardziej negatywnych, w porównaniu z mężczyznami nie-nieśmiałymi, przeżyć związanych z posiadaniem dziewczyny, onanizowaniem się, stosunkiem, czy seksem oralnym. Podobnie, nieśmiałe kobiety czerpią mniej przyjemności ze swoich doświadczeń z umawianiem się na spotkania, masturbacją i stosunkami. Ponad jedna czwarta nieśmiałych kobiet, które miały stosunki, ma niemiłe wspomnienia związane z tym intymnym przeżyciem. I choć badanie to przeprowadzono na niewielkiej próbie, pokazuje ono wyraźnie, że nieśmiali mężczyźni i kobiety mają mniej doświadczeń seksualnych i znajdują w nich mniej przyjemności.

Prosto, szybko i po ciemku

Jeżeli kochankowie są szczególnie nieśmiali w sprawach seksu, można przewidzieć, że będą uprawiali miłość prostą, cichą, szybką i w ciemnościach. Śmiałe eksploracje i dyskusje o wzajemnych preferencjach wzbudzają często zbyt wiele lęku, nawet, jeśli osoby nieśmiałe są małżeństwem. Brak szczerej rozmowy na temat seksu jest przyczyną dezinformacji i błędnych rozwiązań zarówno w sferze celów, jak i środków. Na przykład, cicha pogoń za „kosmicznym jednoczesnym orgazmem” może doprowadzić do tego, że wiele świetnie funkcjonujących par poczuje się rozczarowanych swoim życiem erotycznym - nie zdając sobie sprawy z tego, że jednoczesny orgazm jest trudny do osiągnięcia z powodu psychologicznych różnic między kobietą i mężczyzną. Zdarza się on często w filmach miłosnych i w pełnych satysfakcji listach do redakcji pism erotycznych, ale w zwykłych łóżkach gości rzadko.

Nierealistyczne oczekiwania, nie zweryfikowane w otwartej rozmowie między mężem i żoną, mogą prowadzić do utraty radości z uprawiania seksu. Opisuje to dr Lucille Forer:

„Wielu mężczyzn mówi mi, że nie czują się dobrze, jeśli ich żony nie osiągają orgazmu w czasie każdego stosunku. Tak wygórowane oczekiwania są niemal z góry skazane na porażkę, ponieważ miłość fizyczna wciąż się zmienia i jest inna

w zależności od czasu, miejsca i okoliczności. Co więcej, jeśli mężczyzna za podstawę swojej samooceny bierze swoją sprawność seksualną, to wyrządza krzywdę nie tylko sobie, ale i swojej żonie. Ważniejsza jest dla niego jego własna rola, niż ona jako osoba".

Charakterystyczne dla nieśmiałych nadmierne przejmowanie się sobą wdziera się także w akt seksualny. U mężczyzn, koncentracja na tym, czy będzie się miało erekcję sprawia, że tam, gdzie powinny się pojawić doznania erotyczne, pojawiają się myśli lękowe. U kobiet, nacisk na to, żeby zadowolić partnera i samej odgrywać zadowoloną rujnuje spontaniczną przyjemność. Jeżeli miarą tożsamości płciowej jest dla nas seria uwieńczonych sukcesem aktów fizycznych, a nie szerszy zestaw uczuć i reakcji, sami prosimy się o kłeskę.

Psychiatrzy George i Joseph Solomon ostrzegają lekarzy, że powinni być wyczuleni na nieśmiałość jako przyczynę zahamowań i nieprzystosowania seksualnego. Jako przykład związku między nieśmiałością i problemami seksualnymi, opisują oni przypadek Marshy:

„Marsha, dwudziestodwuletnia panna, była esencją nieśmiałości i usuwania się w cień. Była bierna, nigdy się niczego nie domagała i często stawała się ofiarą agresywnych mężczyzn. Zawsze bała się mówić, a w dzieciństwie jąkała się. Bardzo się bała, że będzie brzydko pachnieć, kąpała się dwa razy dziennie i używała ogromnych ilości dezodorantów i perfum. W swoich doświadczeniach seksualnych była pełna niepokoju, zażenowana, oziębła i bała się, że puści gazy.

Niektórym osobom, takim jak Marsha, wszystko, co wiąże się z seksem wydaje się brudne i nie powinno się odbywać otwarcie, zwłaszcza z kimś, kogo się ceni i uwielbia. Niektórzy ludzie znajdują satysfakcję seksualną tylko w kontakcie ze zhańbionym, «brudnym» partnerem".

W niektórych przypadkach nieśmiałość może prowadzić do rozwiązłości. Trudniej może być powiedzieć „nie" i „musieć urządzić scenę" niż poddać się zalotom chłopca. Może się to zdarzyć także w ramach aktywnych starań o popularność, być fizycznym środkiem osiągnięcia celu, jakim jest iluzja bezpieczeństwa psychologicznego. Skoro wszyscy cię chcą, to znaczy, że uważają cię za atrakcyjną i pożądaną..., prawda?

Dr Peter Wish, wicedyrektor New England Institute for Human Sexuality, w niedawnym wywiadzie telefonicznym zaproponował takie oto zrównoważone spojrzenie na zależność między nieśmiałością i problemami seksualnymi:

„Powiedziałbym, że czasem nieśmiałość wiąże się z problemami seksualnymi. Miałoby to związek z sumą niepokoju interpersonalnego, jakiego doświadcza jednostka oraz z tym, czy jest on przyczyną, czy efektem problemów z seksem. Wiele osób z problemami seksualnymi, z powodu niepewności siebie lub zażenowania, ma skłonność do unikania innych ludzi. Mężczyźni, zwłaszcza ci, którzy mają problemy z impotencją lub przedwczesnym wytryskiem, często chowają się w sobie i to zmniejsza ich poczucie własnej wartości. To wycofanie się, a także to, co można by nazwać nieśmiałością, może pojawić się jako rezultat problemów seksualnych i rozwinąć się w samoutwierdzający się problem".

Dla wielu osób nieśmiałych uczucie nieprzystosowania seksualnego jest zbyt żenujące, żeby rozmawiać na jego temat nawet z terapeutą, nie mówiąc już o partnerze. Jednym ze sposobów postępowania jest w takich przypadkach po prostu lekceważenie lub umniejszanie wagi seksu: „Zostawmy go tam, gdzie jego miejsce, dobrze?" Inny sposób to niechętna decyzja pozostania kawalerem lub starą panną, co gwarantuje całkowite uniknięcie nieprzyjemności. Choć oczywiście wiele się w ten sposób traci.

Ideałem, jaki proponujemy osobie nieśmiałej nie jest po prostu uprawianie seksu, lecz potraktowanie doświadczenia seksualnego jako jednego z najważniejszych ludzkich przeżyć. Wielki humanista Róifo May potwierdza to, co wszyscy wiemy intuicyjnie:

„Każdy człowiek, doświadczający na swój sposób samotności i odosobnienia, pragnie zjednoczenia z innym człowiekiem. Tęskni do udziału w związku większym niż on sam. Zazwyczaj dąży do przewyżnienia swojego odosobnienia poprzez jakąś formę miłości".

Nie jest to jednak miłość bierna, która czeka na właściwy czas, miejsce i osobę, z którą się złączy. Jest to miłość wywodząca się z daimoniona:

„W swych właściwych proporcjach, daimonion to impuls polegający na wyciąganiu ręki do innych, na wzbogacaniu życia poprzez seks, na tworzeniu, na cywilizowaniu. Jest to radość i uniesienie, albo po prostu bezpieczeństwo płynące ze świadomości, że coś znaczymy, że możemy wpływać na innych, kształtować ich, korzystać z rzeczywistej władzy. Jest to sposób upewnienia się, że jesteśmy doceniani".

Nauczycielem, którego wybrałbym, żeby wyprowadził nas z naszego nieśmiałego zaabsorbowania własnym „ja" i powiódł ku zatopieniu się w zmysłowości życia z innymi i poprzez innych, jest Grek Zorba. W postaci Zorby Nikos Kazantzakis daje nam przykład siły życiowej w działaniu. Dla Zorby „grzechem wobec natury" jest nie kochać się z kimś kiedy tylko można, nie cieszyć się pięknem każdej pory roku, nie zanurzyć się w społeczności swoich bliźnich. Ucząc swojego nieśmiałego szefa, Michaela, tańczyć, Zorba pokazuje mu (a także nam) jak, wyciągając rękę do innego

człowieka, zaczynam doceniać zbyt długo tłumione uczucia. Jednak nawet tak wielki miłośnik życia jak Zorba miałby ręce pełne roboty gdyby musiał stawić czoła problemom, o jakich mowa w następnym rozdziale.

6 Od smutnego przez złego do trochę szalonego

Do tej pory przyglądaliśmy się temu, jak nieśmiałość wpływa na nas wszystkich. Wiemy już o więzieniach, które sami dla siebie budujemy i o tym, jak przeszkadzają nam one w pełnym, satysfakcjonującym życiu. Zanim jednak dotrzemy do obiecanej ziemi rozwiązań w Części II, musimy zbadać jeszcze jedno rozwidlenie na naszej drodze - ścieżkę, którą można nazwać: „Nieśmiałość jako prawdziwy problem”. Poprowadzi nas ona przez miejsca, które często są smutne, czasem złe, a czasami nawet szalone.

W tym rozdziale zajmiemy się wyniszczającymi problemami osobistymi i społecznymi, które są zarówno przyczyną, jak i efektem nieśmiałości: bezosobowy seks, alkoholizm, zachowania agresywne. Zobaczymy też, jaka przyszłość stoi przed nami jako społeczeństwem uległym, pełnym nieśmiałych ludzi gotowych zrezygnować ze swojej wolności w zamian za poczucie bezpieczeństwa, i coż to może oznaczać dla nas samych. Najpierw jednak wróćmy do ważnego problemu wspomnianego w rozdziale 5. - jak osoba nieśmiała zaspokaja swoje potrzeby seksualne? Zgodnie z naszą wersją popularnej piosenki, nie zawsze możesz dostać to, co chcesz, ale za pieniądze zawsze możesz dostać to, czego potrzebujesz.

Seks na sprzedaż

„Główną pobudką „nieangażowania się” jest pragnienie ucieczki od bólu istnienia, a przede wszystkim od miłości, która, erotyczna, czy nie, jest ciężką pracą.”
(George Orwell Refleksje na temat Gandhiego, Shooting an Elephant)

„Nie wiedziałem, że kochanie się z kobietą może być takie piękne”, powiedział, kiedy był już ubrany i gotów do wyjścia.
„Myślę, że jesteś wyleczony i cieszę się. Tyle, że dziś ja atakowałam, a odtąd należy to do ciebie. Nie bój się kobiet, po prostu spróbuj znaleźć taką, która ci się podoba i działaj jak mężczyzna, a nie jak dziecko”.
(Xaviera Hollander The Happy Hooker)

Jedynie poprzez intymność seksu możemy uciec od naszej narcystycznej izolacji i dotknąć czegoś najistotniejszego w drugim człowieku. Jednak dokładnie ta sama intymność czyni nas podatnymi na ciosy - odsłania nasze ukryte plany, ujawnia nasze kryjówki i odkrywa tę niepewność, którą zwykle ukrywamy przed światem grając „dorosłych”. Dla wielu nieśmiałych ryzyko intymności stanowi zbyt wysoką uczuciową cenę za związek seksualny ze znajomym, czy partnerem. Wielu z nich gotowych jest jednak płacić gotówką, żeby dostać to czego potrzebują.

Analiza odbiorców pornografii w San Francisco, dokonana przez Harolda Nawy'ego, ukazuje interesujące podobieństwa między mężczyznami nabywającymi fotografie i obrazy erotyczne i chronicznie nieśmiałymi.¹ Większość badanych mężczyzn chodzi na filmy pornograficzne sama. Większość rzadko lub nigdy nie widziała swoich rodziców nago. Wielu nie miało stosunków przed ukończeniem dwudziestego pierwszego roku życia. Ponad 40% nie było zadowolonych ze swojego aktualnego partnera. Ich żony, jeśli je mieli, nie wiedziały o ich popołudniowych wycieczkach do kina. Więcej niż połowa wydała w zeszłym roku ponad 100 dolarów na pornografię. Trzy czwarte przyznało się, że kupuje publikacje erotyczne w księgarniach tylko dla dorosłych.

Gdy zakłada płaszcz, pan Bywalec Filmów Pornograficznych jest, cytując Nawy'ego, „wzorem Amerykańskiego sukcesu - kręgosłupem narodu”. Zazwyczaj jest biały, w średnim wieku, z klasy średniej, żonaty, porządnie ubrany, ma wyższe wykształcenie i pracuje umysłowo. Może jest także niekochany, nie kochający i nie ma ochoty podejmować ryzyka związanego z naprawdę bliskim związkiem. W każdym razie, ponad 80% osób z próby Nawy'ego uważało, że pornografia zapewnia ujście hamowanym emocjom. Innym oczywistym ujściem, przynajmniej dla mężczyzn, jest prostytutka.

Panna Kitty, zarządzająca jednym z burdeli w San Francisco, zamkniętym niedawno przez policję obyczajową, opowiedziała mi o klientach, którzy płacą 60 dolarów za godzinę zjedną z jej dziewcząt, a potem są zbyt nieśmiali, by wejść na górę. „Przez większość, a czasem przez całą tę kosztowną godzinę mówią o swoim małżeństwie, o problemach zawodowych”, powiedziała. „Czasem trzeba im przypominać, za co zapłacili”.

Żeby zebrać więcej informacji o zależności między nieśmiałością i bezosobowym seksem, przeprowadzono wywiady z dwudziestoma prostytutkami (poza godzinami ich pracy). Rozmowy te prowadziły były prostytutki w ośrodku Delancy Street Foundation w San Francisco. Połowa wywiadów pochodzi od prostitutek pracujących na ulicy, pozostałe od pracujących w hotelach, domach publicznych lub tylko na telefon, oddających swoje usługi mężczyznom powołującym się na stałych klientów. Przeciętnie, w dobrą noc, każda z nich obsługiwała około sześciu mężczyzn. Na mniej przedsiębiorczym krańcu skali znalazło się kilka takich, które miały tylko dwóch klientów, natomiast rekordzistka na drugim końcu uprawiała jednej nocy seks z dwudziestoma różnymi mężczyznami.

Gdy zapytano, jaki procent ich klientów jest, według nich, nieśmiałych, kobiety te oceniły, że około 60%. Kilka prostitutek powiedziało, że praktycznie wszyscy ich klienci są nieśmiali, a tylko dwie uważały, że jest takich mniej niż połowa. Nie mogliśmy niestety potwierdzić tej diagnozy pytając mężczyzn, czy uważają się za nieśmiałych, będziemy więc musieli być ostrożni w naszych wnioskach.

Mimo to jednak, odpowiedzi prostitutek na nasze pytania mogą nam pomóc lepiej zrozumieć stosunek nieśmiałego mężczyzny do seksu.

Pytanie: Jak poznajesz, że facet jest nieśmiały?

Odpowiedzi: Zwykle chwilę mi się przygląda. To jest sygnał dla mnie. Nie lubię tego robić, ale na ogół wtedy podchodzę do niego. Po tym, jak się do tego zabiera. Zwykle objeżdża dzielnicę cztery lub pięć razy. Jest zamknięty w sobie. Nie zachowuje się całkiem spokojnie. Niechętnie się rozbiera. Chce rozmawiać o wszystkim, tylko nie o seksie. Nieśmiały nie znaczy spokojny - znaczy, że facet jest zakłopotany i nie wie, jak ma podchodzić do całej sprawy seksu. Wygląda na zagubionego i samotnego. Potrzebuje zachęty i pomocy.

Pytanie: Czy nieśmiali klienci traktują cię jakoś inaczej niż pozostali?

Odpowiedzi: Tak, są bardziej niezręczni. To tak, jakbym ja była szefem, a oni mnie słuchali. Jeżeli o coś proszą, to mówią o tym naokoło, aż ja to zaproponuję. Nie są wcale agresywni, musisz się nieźle napracować. Są grzeczniejsi. Jest duża różnica. Na początku są bardziej delikatni, ale po jakimś czasie robią się bardziej zabawowi. Kiedy są nieśmiali, a ty możesz sprawić, że poczują się na luzie, to może być bardzo intratne.

Pytanie: A co zauważyłaś, jeśli chodzi o sprawność seksualną nieśmiałych mężczyzn?

Odpowiedzi: Boją się to robić. Są zwykle bardzo nerwowi. Bardziej się boją, że ktoś ich przyłapie. Myślę, że szybciej osiągają orgazm, bo są tacy nienormalni. Trudno jest utrzymać u nich wzwód, tak są zaprzątnięci sobą.

Pytanie: Dlaczego nieśmiali mężczyźni płacą prostytutce?

Odpowiedzi: Są zbyt nieśmiali, żeby powiedzieć swoim żonom, czy przyjaciółkom, czego naprawdę by chcieli. Prostyucja to dla nich sposób zaspokojenia swoich potrzeb seksualnych. Odkryłam, że w nieśmiałych mężczyznach jest sporo perwersji. A czują, że nie powinni mówić o tych potrzebach swoim żonom. Potrzebują kogoś, kto pokaże im, co mają robić. Mogą nie mieć dziewczyny, albo nie wiedzą jak ją zdobyć.

Z tego wyłania się wyraźny wizerunek nieśmiałego mężczyzny, który płaci za seks. Niechętnie inicjuje działanie, jest niezręczny w sprawach seksu. Jest bierny, uległy, martwi się o swoją sprawność, nie jest w stanie wyrazić swoich odczuć i pragnień dotyczących seksu. Kupuje więc to, czego mu potrzeba. Nie oczekuje się tu od niego, że nawiąże trwały związek, nie musi więc ryzykować, że się zaangażuje lub zobowiąże. Wielu mężczyzn prostytutka onieśmiela w o wiele mniejszym stopniu niż przyjaciółka, czy żona. Pozwala mu się odprężyć za pomocą kilku drinków. Większość tych kobiet przejmuje inicjatywę w kierowaniu aktywnością seksualną - prowadzą mężczyznę, instruują go, co ma robić i sprawiają, że czuje się dobrze i kompetentnie w tym, co robi. Na samym początku otwarcie ustalają warunki kontraktu seksualnego, tak, że mężczyzna może przestać się martwić o to, co może, a czego nie może robić i o co może prosić bez podejrzenia o zбочenie.

A co z samymi prostytutkami? Dziewięć z nich powiedziało, że zdecydowanie nie są nieśmiałe, sześć określiło się jako nieśmiałe, a pięć jako nieśmiałe w pewnych sytuacjach. Wydaje się, że nie są nieśmiałe, gdy mają do odegrania rolę - grając prostytutkę:

Tak, w pewnych sytuacjach jestem trochę zahamowana. Ale kiedy zarabiam pieniądze, nie jestem nieśmiała. Tak. Ale teraz, kiedy muszę się zajmować innymi nieśmiałymi ludźmi, nie jest to już problem. Jestem nieśmiała w pewnych sytuacjach, ale na pewno nie jeżeli chodzi o seks.

Niektórym jednak nieśmiałość utrudnia pracę: „Tak, jestem do pewnego stopnia nieśmiała. Mogę iść z facetem do łóżka tylko wtedy, jak jestem naćpana albo pijana”.

Konserwowanie nieśmiałości w alkoholu

W Stanach Zjednoczonych jest dziewięć milionów alkoholików. Jedna osoba na pięć mieszka z kimś, kto pije za dużo i robi to co najmniej od dziesięciu lat. Często winą za ten wysoki wskaźnik alkoholizmu obarczamy nasze pełne lęku czasy. Jednak we wszystkich epokach ludzie z bardzo różnych kultur próbowali zmienić wewnętrzne przeżycia i zewnętrzną rzeczywistość za pomocą zmieniających nastroj, przynoszących przyjemność napojów odurzających. Teraz jednak pije proporcjonalnie więcej osób, więcej zaczyna pić wcześniej, a społeczne i ekonomiczne skutki tego jednostkowego dążenia do opanowania życiowego stresu są bardziej rozległe.

Raport specjalnej komisji kongresu z 1971 roku jasno stwierdza, że nie istnieje jedna, prosta przyczyna tego zjawiska. Alkoholizm należy traktować raczej jako reakcję na zespół czynników psychologicznych i społecznych w samej jednostce i w jej otoczeniu. „Nie można stwierdzić, jak często nadużywanie alkoholu jest przyczyną, a jak często skutkiem”, mówią badacze, lecz „jest absolutnie oczywiste, że problemy alkoholowe idą w parze z innymi postaciami nieszczęścia”.

Alkohol może osłabić zahamowania emocjonalne, jakie wszyscy odczuwamy. Pisarz i dziennikarz Jimmy Breslin podkreśla:

„Trzeba zrozumieć, czym jest drink. W świecie, gdzie istnieje prawo skierowane przeciwko ludziom okazującym emocje lub usiłującym uwolnić się od szarżowności swojego życia, drink to nie jest narzędzie społeczne. To coś, czego potrzebujesz, żeby żyć”.

Niektórzy znawcy twierdzą, że potrzeby osoby nieśmiałej - potrzeba przewyciężenia uczucia nieprzystosowania, potrzeba akceptacji, bycia częścią grupy - mogą być bezpośrednio związane z piciem i często z alkoholizmem. Dr David Helms z Centrum Waszyngtona w Bostonie, komentuje to tak:

„Można wysunąć bezpieczne uogólnienie, że wiele osób zaczyna pić z powodu uczucia nieprzystosowania społecznego. Zwykle jednak nie określają one swoich uczuć terminem «nieśmiałość». Używają o wiele bardziej dramatycznych

określeń: boją się ludzi. Mówią, że obawiają się dać upust swoim uczuciom. Boją się, że jeżeli to zrobią, zostaną odrzuceni. Zaczynają więc pić, żeby się rozluźnić".

Fred Waterhouse, były alkoholik, a obecnie dyrektor Zrzeszenia Halfway Houses w Massachusetts, proponuje następujący osobisty opis powiązań między nieśmiałością i alkoholem:

„Mój problem z piciem wynikał z potrzeby pocucia się dorosłym i równym moim współpracownikom. Wydawało mi się, że z drinkiem w dłoni jestem bardziej interesującą osobą, bardziej błyskotliwym rozmówcą. Oczywiście w rzeczywistości alkohol powiększał jedynie to uczucie niedopasowania, ale nieśmiały alkoholik odczuwa desperacką potrzebę przynależności i pasowania do swojej grupy. W osobowości wyleczonych alkoholików zauważyłem wyraźne zmiany. Nawet osoby, które pierwotnie miały problemy z nieśmiałością, po rzuceniu picia umiały znaleźć sposoby ich przewyciężenia. Nieśmiałość, czy uczucie niedopasowania nie jest cechą, z którą trzeba żyć - można się zmienić nie używając protezy w postaci alkoholu".

Inny alkoholik ujmuje to w ten sposób:

„Wszyscy, których spotkałem w towarzystwie Anonimowych Alkoholików byli patologicznie nieśmiali. Kiedy zastanawiałem się, dlaczego tak jest, uderzyła mnie myśl, że w moim przypadku przyczyną alkoholizmu było to, że picie «wyłączało» zawsze sprawne urządzenie kontrolne. Nadmierne picie wyłącza je zanadto i zmienia w nieodpowiedzialność społeczną, ale podejrzewam, że alkoholicy piją przede wszystkim dlatego, że są tacy nieśmiali".

Nieśmiali nastolatki często zaczynają pić, żeby podporządkować się presji społecznej rówieśników. Pragną być zaakceptowani jako członkowie grupy i próbują osiągnąć to w ten sposób, że w ogóle się od niej nie różnią. „Chciałam się zagubić w nurcie życia" zwierzyła się nieśmiała starsza kobieta, która od lat jest alkoholizką. „Nie chciałam się wyróżniać, być zauważona, wyodrębniona, policzona".

Jednak kiedy alkoholicy zaczynają pić zbyt dużo, nagle tracą swoją dotychczasową grupę społeczną. Muszą więc znaleźć nowe miejsce i ludzi, z którymi będą mogli pić, żeby potwierdzić swoje własne poczucie wątpliwej ludzkiej wartości. Dla dorosłego zawieranie nowych przyjaźni nigdy nie jest łatwe - dla nieśmiałego alkoholika staje się niemożliwe bez kilku solidnych dawek alkoholu. Ten sam lęk, który na początku pomagał w uzasadnieniu potrzeby picia, staje się w końcu rzeczywistością, gdy pijak jest wyrzucony poza nawias społeczeństwa, bo jest inny, nieprzystosowany i gorszy.

Być może jedno z najbardziej wymownych wyjaśnień dynamiki syndromu nieśmiałego alkoholika pochodzi od pewnej mojej krewnej, która dopiero niedawno uświadomiła sobie, że jest alkoholizką i podjęła wysiłki, żeby przestać pić:

„To właśnie przede wszystkim nasza troska o to, by kochać i być kochanym, akceptować i być akceptowanym prowadzi nas w objęcia nałogu. Jesteśmy przerażeni. To my jesteśmy tymi, którzy każdego dnia na różne sposoby spodziewają się, że świat się zawali, i nie oczekujemy, że zawali się właśnie na nas, ale na tych, za których jesteśmy odpowiedzialni.... Wszyscy, począwszy od mężczyzny, który od dziewięciu lat jest trzeźwy, a skończywszy na kobiecie, która przestała pić w zeszłym tygodniu, przyznamy, że sami siebie bardziej lubimy, a znajomi uważają nas za bardziej czarujących, sympatycznych, seksownych (zależnie od kryterium akceptacji) wtedy, gdy się napiliśmy, niż wtedy, gdy jesteśmy trzeźwi. Problem polega na tym, że jeden drink to za dużo, a tysiące drinków nie wystarczają. Cóż więc takiego robi dla nas alkohol, czego nie może zrobić żadna ilość dobrej woli? Przede wszystkim sprawia, że jesteśmy mniej świadomi tego więzienia, jakim jest «ja» i mniej boimy się zapuścić poza jego granice. Dla nas granice, które oddzielają «ja» od innych, nigdy nie znikają. Trzeźwy alkoholik to człowiek w żelaznej masce. W alkoholu szuka uwolnienia od samego siebie, chce, żeby wieczny cenzor zdrzemnął się na kilka godzin. A pokusa picia jest tak silna dlatego, że alkoholik wie, iż alkohol dokładnie wypełnia właśnie to zadanie".

Z naszego ogólnego badania na temat nieśmiałości jasno wynika, że osoby nieśmiałe z poważnymi problemami osobistymi, takimi jak alkoholizm, niechętnie proszą innych o pomoc. Żeby poprosić o pomoc, trzeba choć w minimalnym stopniu posiadać umiejętności społeczne, realistyczną samoocenę, wykazać się asertywnością i przyznać się do tego, że jest się innym lub w jakiś sposób bezradnym. Wszystkie wymienione tu warunki to typowe problemy osób chronicznie nieśmiałych, które prawdopodobnie przeszkadzają im w skorzystaniu z dostępnych sposobów ratunku. Sukces Anonimowych Alkoholików i innych programów terapii grupowej może być częściowo wynikiem mniejszego lęku przed negatywną oceną osób o podobnym doświadczeniu (nie takich jak ci czyści, przywoici, ubrani na biało lekarze i pielęgniarki). Ponadto, te grupy terapeutyczne często stają się poszukiwanym źródłem kontaktów społecznych i aprobaty, których brak w życiu nieśmiałych alkoholików. Pierwszym krokiem ku wyleczeniu jest zaniechanie zaprzeczania, że jest się alkoholikiem. Krok następny to zwrócenie się do innej osoby o pomoc.

Zarysowane tu zależności wskazują, że wiele osób topi swoją nieśmiałość w alkoholu. Wnioski te należy jednak potwierdzić za pomocą danych bardziej rygorystycznych niż studia przypadków i opinie fachowców. Należy mieć nadzieję, że takie potwierdzenie niedługo nastąpi - jeżeli związek taki istnieje, to programy leczenia, jeśli mają skutecznie zwalczać nałóg u nieśmiałych alkoholików, muszą zawierać także sposoby pomagania im w przewyciężeniu nieśmiałości.

Gwałtowny wulkan nieśmiałości

Z reguły ludzie nieśmiali nie ujawniają swoich frustracji w postaci jawnej złości i nie kierują się w działaniu wrogimi uczuciami. Ale tłący się żar może wybuchnąć płomieniem jeśli się go podsyca, podobnie jak tłumiony gniew. Na przykład gwałt to agresywna napaść seksualna, która narusza intymność kobiety, ale nie mężczyzny. ⁴ Anonimowość gwałciela i bezosobowy charakter aktu seksualnego z udziałem przemocy sprawiają, że jest to „bezpieczne” ujęcie seksualne dla zaburzonych mężczyzn, którzy muszą zdobywać siłą, gdy nie potrafią przywiązać się.

Badania nad dorosłymi gwałcicielami pokazują, że w wieku dojrzewania nie mieli oni osobistych doświadczeń z dziewczętami, a ich otoczenie domowe nie było ukierunkowane na seks. Wielu gwałcicieli wyznaje, że nigdy nie widzieli swoich rodziców nago, że seks nigdy nie był tematem rozmowy, i że zwykle byli surowo karani za oglądanie pornografii. Gwałciciele mają duże trudności z mówieniem o seksie i kontakty seksualne sprawiają im mniej przyjemności niż mężczyznom w tym samym wieku i z podobnego środowiska, którzy nie są gwałcicielami.

Mentalność gwałciciela ma wiele wspólnego z mentalnością skrajnie nieśmiałego mężczyzny, który boi się wszystkich kobiet, a także intymności i bliskości, jakie niesie ze sobą ludzka seksualność. ⁵ Gwałciciel zastępuje czułego człowieka, jakim nie umie być z kobietami, brutalną bestią. Tak jak wandal, który niszczy przedmioty, dlatego, że nie umie ich docenić i podzielić się nimi z innymi, gwałciciel niszczy integralność kobiet i piękno miłości. W rzeczywistości pierwotny lęk przed napaścią seksualną sprawia, że wiele kobiet jest nieśmiałych wobec wszystkich mężczyzn, u których siła może w akcie seksualnym przeważać nad rozsądkiem i delikatnością.

Oczywiście nie wszyscy nieśmiali mężczyźni są gwałcicielami, ale prawdą jest, że nieśmiali ludzie mają problemy z radzeniem sobie ze swoimi silnymi emocjami. W naszej klinice nieśmiałości pacjenci konsekwentnie zaprzeczają, jakoby odczuwali silną wrogość, choć często wyraźnie się ona ujawnia. Mówią o tym, że są osaczeni przez nudnych i agresywnych ludzi, czują, że często są zmuszeni poddawać się woli dominujących członków grupy, czują się wykorzystywani przez w oczywisty sposób podrzędne autorytety. Któż na ich miejscu nie odczuwałby złości?

Dla niektórych z nich, chłodny, oficjalny i pełen dystansu styl bycia „powściągliwej nieśmiałości” stanowi warstwę ochronną, która broni ich przed oczekiwaniami innych ludzi. „Jeśli zachowujesz się w sposób nieoficjalny, ludzie oczekują od ciebie różnych rzeczy, których możesz nie mieć ochoty dawać wtedy, kiedy oni chcą”, powiedział pewien nieśmiały prywatnie, lodowato chłodny student z naszej kliniki.

Jeśli tylko jest to możliwe, ludzie nieśmiali unikają zagrażających kontaktów społecznych lub uciekają od nich. Kiedy jednak konfrontacja jest bezpośrednia, a drogi ucieczki odcięte, osoba nieśmiała jest w kłopotcie. Niezdolna do negocjowania konfliktu lub zaproponowania planu pojednania, nie jest w stanie rozstrzygnąć sporu i doprowadzić do pokojowego, obopólnie satysfakcjonującego porozumienia. Najczęściej decyduje się ustąpić, poddać, wstać, wyjść, zrobić to, czego się od niej oczekuje - chociaż niechętnie. W przypadku niektórych nieśmiałych ten cykl powtarza się bezustannie. Niechęć narasta i narasta, ale trzymana jest w ryzach, wraz z innymi silnymi emocjami, które odczuwa nieśmiała osoba. A potem któregoś dnia...

Terapeuta skazanego mordercy opisał następujący scenariusz wydarzeń prowadzących do nagłego morderstwa. Całe zdarzenie opiera się na klasycznym trójkącie miłosnym, w którym udział biorą: chronicznie nieśmiały Pan X - morderca, Pani Y - kobieta, z którą X mieszkał i przyjaciółka X. Przyjaciółka tak opisała Pana X:

„Mówi o swojej wielkiej nieśmiałości (która jego zdaniem jest synonimem braku poczucia bezpieczeństwa) w dzieciństwie, kiedy to zsiusiał się w majtki zamiast poprosić nauczyciela o pozwolenie pójścia do łazienki.... Czuję się na tyle nic nie wart, że doświadczanie i posiadanie własnych uczuć nie jest dla niego czymś realnym. Do dziś nie zdaje sobie sprawy, że zanim zabił Y, od jakiegoś czasu był zakochany w innej kobiecie...”

Następnie terapeuta opisuje krytyczne wydarzenia, które doprowadziły do brutalnego morderstwa na Pani Y:

„Y wiedziała, że spotyka się z inną kobietą, jest nią zainteresowany i czuła się zagrożona. Gdy sytuacja stała się zbyt zagrażająca, Y dwukrotnie rzuciła X, a następnie do niego wracała. Wreszcie zażądała, żeby oboje się ustabilizowali, poznali się lepiej i żeby X przestał spotykać się z tą drugą kobietą. X pragnął nadal spotykać się z nimi obydwiema, lecz po kilkutygodniowym wahaniu przystał na prośbę Y i dwukrotnie powiedział przyjaciółce, w obecności Y, że nie będzie się już z nią widywał i «wszystko, co ma» zainwestuje w swój związek z Y. Y nie robiła tajemnicy z tego, że w poprzednim związku została boleśnie zraniona i X na pozór czuł się odpowiedzialny za to, żeby nie zranić jej po raz kolejny. Tej samej nocy udusił ją przez sen. Oczywiście wczuwanie się w uczucia innej osoby odegrało pewną rolę w śmierci Y. Tym niemniej, osoba mniej «nieśmiała» powiedziałaaby; «Przykro mi, to cię może zrani, Y, ale chcę się nadal spotykać z wami obiema i tak zrobię»”.

Skazany morderca ma przed sobą długi wyrok i mnóstwo czasu na zastanawianie się, jak inaczej to wszystko mogło się skończyć. Gdyby tylko mógł powiedzieć, co czuje, a nie działał pod wpływem impulsu, niszcząc osobę, której nie był w stanie przekonać.

Przypadki niespodziewanych morderstw nie są odosobnione - pojawiają się całkiem często:

W Kalifornii, Edmund Kemper III, niezwykle wysoki piętnastolatek, uważany przez swoich kolegów za dobrego wychowanego, lecz nie śmiałego samotnika, zabił swoją babkę dwoma strzałami w głowę „żeby zobaczyć, jak to będzie”. Gdy dziadek Kempera wrócił ze sklepu, zamordował go w podobny sposób. W Phoenix, jedenastoletni chłopiec, uważany za bardzo grzecznego i o łagodnym głosie, trzydzieści cztery razy pchnął nożem swojego brata.

Osiemnastoletni chłopak, który napadł i udusił siedmioletnią dziewczynkę w Nowym Jorku, określony został jako nie ujawniający uczuć młody człowiek, który miał zamiar zostać duchownym. Pięć dni po obronie dyplomu, dwudziestodwuletni chłopak („łagodny, wyrozumiały, życzliwy”) w trakcie napadu na bank zabił trzy nie uzbrojone ofiary.

Niedaleko miejsca, gdzie uczył, w rozległej 150-akrowej posiadłości, wzrósł młody człowiek nazwiskiem Frederick Newhall Woods. Przyjaciel rodziny opisuje jego rodziców jako „jednych z najwytworniejszych ludzi, jakich znam. Po prostu nie prowadzili publicznego życia i dzieciak jeszcze bardziej zamknął się w sobie”. Koledzy szkolni mówią o Fredzie, że jest „spokojny”, „bardzo ostrożny”, „nieśmiały” i „wycofany”. Sąsiad powiedział reporterom: „Zawsze był sam”. Frederick Woods wraz z dwoma innymi osobami został oskarżony o dziwaczne porwanie dwadzieściorga sześciorga dzieci z Chowchilla w Kalifornii oraz kierowcy autobusu, którym jechały. Zostali oni zakopani w podziemnej komorze i uratowani kilka dni później.

Niespodziewany morderca przeraża nas wszystkich, gdyż jest nieprzewidywalny, a jego atak, gdy już nastąpi, pełen jest brutalnej furii. O ludziach używających przemocy skłonni jesteśmy myśleć, że są impulsywni, słabo kontrolują swoje emocje i zawsze pakują się w jakieś kłopoty. Rozumiemy taką osobę, choć przeraża nas jej gwałtowny czyn. Wyobraźmy sobie jednak, że wchodzimy do baru, siadamy na wolnym stołku, a ktoś do nas podchodzi i mówi: „To moje miejsce”. I zanim się poruszymy lub powiemy „Przepraszam, nie wiedziałem”, zaczyna okładać nas pięściami po twarzy. Jak rozumiemy taką „transakcję” między ludźmi? Podobne zdarzenie rzeczywiście miało miejsce w barze w centrum San Francisco, z tą różnicą, że „winowajca” został pchnięty nożem, co spowodowało jego śmierć.

Zdarzenie to jest pouczające, gdyż podkreśla pozornie bezsensowną przemoc, jaka zdaje się występować w naszym społeczeństwie. Praktycznie w księdze aresztowań każdego miejskiego departamentu policji znajduje się zdumiewająca liczba tego rodzaju przestępstw bez motywów, lub z tak błahymi motywami jak „Zajął na parkingu miejsce, na które czekałem”.

Zazwyczaj niespodziewany morderca, masowy morderca, jest młodym mężczyzną, który zanim wpadł w szaleństwo przemocy, był nie rzucającym się w oczy, spokojnym, posłusznym obywatelem. Cierpi on nie tyle na brak kontroli emocjonalnej, ile na jej nadmiar. Ponieważ nadmiernie kontroluje wyrażanie wszystkich silnych uczuć, także złości, nie ma dla nich żadnego dostępnego ujścia. Wszystko jest zamknięte wewnątrz - miłość, nienawiść, strach, smutek i uzasadniony gniew. Skoro taka nadmiernie kontrolująca się osoba nie daje innym poznać, co czuje, nie może zmienić niekorzystnej dla niej sytuacji, ani wpłynąć na innych ludzi. Znajduje się w pułapce ich oczekiwań, ośmieszona przez ich lekceważenie, poniżona przez ich obojętność na jej potrzeby i prawa. Ten gniew tli się, aż pewnego dnia znajduje ujście w postaci niekontrolowanego szału, może w wyniku niewielkiego rozdrażnienia lub najłagodniejszej z frustracji.

Przypomina mi się pewien Portorykańczyk w średnim wieku, którego poznałem w szpitalu, gdzie znalazłem się po wypadku samochodowym. Ponieważ źle znał angielski, trudno było mu powiedzieć personelowi szpitala, gdzie go boli, czego by sobie życzył, czy odpowiedzieć na ich pytania. Po prostu leżał tam jęcząc najciszej jak umiał. Pewnej nocy obudził mnie odgłos wrzeszczących pielęgniarek i szkła rozbijanego o posadzkę i ściany. Pan Sanchez wybuchnął. Miał już „powyżej uszu”. Kiedy o trzeciej nad ranem przyszła pielęgniarka i obudziła go, żeby zmierzyć mu temperaturę, kropla przelała dzban.

Stał na łóżku na szeroko rozstawionych nogach, pełen buntu, i ciskał po całym oddziale tacę pełną termometrów do odbytniczych i butelek z lekarstwami, krzycząc: „Nigdy więcej w dupę. Nigdy więcej w dupę”. Nie wiem, czy po obserwacji na oddziale psychiatrycznym zatrzymano go tam na dłużej, ale wiem, że Pan Sanchez mówił w imieniu moim i innych pacjentów, zbyt słabych i uległych, by sprzeciwić się przedmiotowemu traktowaniu.

Badacz, Ed Megargee zapytał grupę skazanych morderców o to, jak w swoim życiu radzili sobie z agresją. Dał im również pakiet testów osobowości, żeby sprawdzić, czy są między nimi jakieś różnice.⁷ Okazało się, że w porównaniu z populacją zwykłych ludzi kontrolują oni wyrażanie agresywnych uczuć albo w zbyt małym, albo w zbyt dużym stopniu. Typ impulsywny miał za sobą długą historię bójek i oskarżeń o naruszenie nietykalności osobistej. Natomiast w przypadku morderców nadmiernie zahamowanych, przestępstwo było pierwszą okazją, kiedy ujawnili swoje osobiste uczucia. Pomimo prowokacji, jakich doświadczali w swoim życiu, nigdy lub rzadko byli w stanie, choćby werbalnie, wyrazić swoje wrogie uczucia.

Badanie to pokazało też, że morderstwa popełniane przez mężczyzn nadmiernie się kontrolujących, w przeciwieństwie do tych popełnianych przez morderców impulsywnych, były niewspółmierne do sytuacji, w jakich następowały. Test osobowości (MMPI) ujawnił, że osoby nieśmiałe kontrolują się nadmiernie w większym stopniu niż osoby nie-nieśmiałe. Mel Lee, członek naszego zespołu badawczego, właśnie odkrył, że mordercy, dla których było to pierwsze w życiu przestępstwo, są nieśmiali częściej niż przestępcy z kartoteką wielokrotnych napadów. W próbie więźniów, gdzie każdy z tych typów był reprezentowany przez dwadzieścia osób, 70% wspomnianych morderców uważało się za nieśmiały. Wśród przestępców często reagujących agresywnie tylko jedna trzecia była nieśmiała.

Patologiczny wpływ nieśmiałości jest mniej oczywisty w przypadku kobiet. Społeczeństwo ani nie próbuje, ani nie dostarcza im sposobności dla ujścia emocji w postaci bezosobowego seksu, a lokalne bary nie czekają na klientów-kobiety. Odosobnione życie w domu, odsunięcie od codziennej odpowiedzialności świata biznesu sprawia, że niezdolność nieśmiałej kobiety do normalnego funkcjonowania jest mniej zauważalna niż w przypadku jej męskiego odpowiednika.

Nieśmiała kobieta może pisać swój pamiętnik szalonej, samotnej, sfrustrowanej gospodyni domowej, a i tak nikt nigdy go nie przeczyta. Może być alkoholizką przez długie lata, zanim ktokolwiek się o tym dowie, jeśli tylko udaje jej się wyprawić dzieci do szkoły i podać obiad.

Ale patologia jest obecna, nawet jeśli nie podświetla jej żaden neon. Samotność i izolacja nieśmiałej kobiety najczęściej przybierają postać depresji psychicznej, która prowadzi do łykania pigułek, nadużywania alkoholu, pobytu w szpitalu psychiatrycznym i bezradności, często kończącej się próbą samobójczą. (Kobiety częściej niż mężczyźni próbują się zabić, ale mężczyźni są w tym lepsi - stosują bardziej śmiertelny broń.)

Mężczyźni, którym nie wiedzie się lub nie radzą sobie w społeczeństwie i załamują się w taki czy inny sposób, często znajdują się pod troskliwą opieką swoich żon. Gdy żony nie mogą tego dłużej znieść, są zostawieni sami sobie. Najnowsze badania pokazują, że mężczyźni częściej porzucają swoje żony alkoholizki niż żony porzucają swoich mężów alkoholików.

Tak więc nieśmiałą kobietę, nie posiadającą ujść emocjonalnych dostępnych nieśmiałym mężczyznom i w większym stopniu skazaną na samotność, szaleństwo może ogarniać wolniej. Może bić swoje bezbronne dzieci, poszukiwać zastępczej stymulacji społecznej w ulubionych teleturniejach i programach telewizyjnych lub przeżywać intymność i zaspokojenie erotyczne jedynie w nierealnym świecie swoich fantazji.

Osoba skrajnie nieśmiała, stając się anonimową, rezygnuje ze swojej indywidualności i staje się jedynie przedmiotem na scenie społecznej. Zgubienie się w tłumie jest jednym ze sposobów obrony przed możliwością bycia rozpoznanym w zagrażającym otoczeniu - tak jak dzieci starają się udawać, że ich nie ma w momencie, gdy nauczyciel zada pytanie, na które nie umieją odpowiedzieć.⁸ Skoro jednak osoby nieśmiałe stają się przedmiotami, to być może jedynym sposobem, w jaki mogą zmusić innych do tego, by traktowali je poważnie, są akty przemocy i destrukcji. „Jeśli nie chcesz się ze mną bawić, to rozwalę twój zamek z piasku, a wtedy będziesz musiał uznać moje istnienie i moją władzę”.

Doprowadzeni pod ścianę przez dehumanizujące siły, nieśmiali mają dwa wyjścia: albo wtopić się w ścianę i przestać się od niej odróżniać, albo pokazać siłę swojej indywidualności i ścianę rozwalić. Liczne czynniki społeczne, psychologiczne i ekonomiczne, sprawiające, że wszyscy tracimy poczucie własnej wartości jako osoby, czynią każdego z nas potencjalnym mordercą.

Trzeba w tym miejscu podkreślić, że powinniśmy zachęcać nasze dzieci do wyrażania swoich uczuć - pozytywnych i negatywnych - w momencie, gdy ich doświadczają. Powinniśmy nie tylko im na to pozwalać, ale wręcz wspierać je w wysiłkach przekazania nam silnie odczuwanych emocji, nawet jeśli te emocje z początku niepokoją innych. Bez takiego porozumienia żadna zmiana nie jest możliwa i osoba nieśmiała jest osaczona w sytuacji nie do zniesienia. Efektem może być czasem gwałtowna wściekłość zwrócona przeciw innym - niewinnym ofiarom represji, jakie dotyczą samą osobę nieśmiałą. Matka, która bije i obraża swoje dziecko może się okazać samotną, nieśmiałą jednostką pozbawioną przyjaciół i społecznie akceptowanych sposobów wyrażania swojej agresji. A potem dziecko wciąż płacze lub zbyt często moczy pieluszki - i czara się przelewa.

Musimy mimo wszystko zdawać sobie sprawę, że nieoczekiwane akty przemocy należą do rzadkości. Co w takim razie z nadmiernie kontrolującą się nieśmiałą osobą, która nigdy nie zwraca swej agresji na zewnątrz? Jest tylko jeden alternatywny kierunek. Gdy agresja zwraca się do wewnątrz, wywołuje uczucia nieprzystosowania, braku własnej wartości, pogardy dla samego siebie i depresji. A z kolei ta rozpacz i poczucie bezsilności są wstępem do ostatecznego unicestwienia „ja” - do samobójstwa.

Nieśmiałość, uległość i kontrola społeczna

Gdybyśmy przeprowadzili wywiady z osobami, które zetknęły się z nieoczekiwanym mordercą lub morderczynią na dzień przedtem, nim on czy ona stracili nad sobą kontrolę, to co - według was - by nam one powiedziały? Sądzę, że usłyszelibyśmy, jacy byli dobrzy, jaką przyjemnością było ich uczyć, mieszkać z nimi lub razem pracować. Jako grupa, otrzymaliby najwyższe oceny za „bycie dobrym obywatelem”, „dyscyplinę” i „wykonywanie poleceń”. Ci nieśmiali młodzi ludzie prawdopodobnie nigdy nie narobili kłopotów, ani bałaganu. W klasie nigdy nie byli niesforni i nie należeli do dzieci nadmiernie ruchliwych. Znali swoje miejsce i trzymali się go. Robili to, czego od nich oczekiwano, stosując się do wszystkich zasad i przepisów.

Właśnie na takiej uległości opiera się każdy ucisk społeczny i polityczny. Pośrednicy w socjalizacji (rodzice, nauczyciele i krewni) w dużej mierze nieświadomie uczestniczą w przygotowaniu następnego pokolenia do podporządkowania się istniejącym strukturalnym władzy. Pełnią oni rolę podwójnych agentów, mówiąc o „wolności” i „rozwoju”, a w rzeczywistości wzbudzając lęk przed „zbyt dużą wolnością”, „zbyt dużym wyróżnianiem się”, „nie korzystaniem z okazji” i niebezpieczeństwami „złego zachowania”.

Tysiące nieśmiałych, których badałem mówią, że czują się nieśmiali w obliczu autorytetów, z racji ich wiedzy i roli w społeczeństwie. Jeśli efekt ten zinterpretujemy nieco inaczej, okaże się, że nauczyli się oni bać autorytetów. Nie szanować, czy podziwiać, ale bać się. Nieśmiali nie kwestionują autorytetu, którego się boją. Z pewnością nie robią tego otwarcie i publicznie. Są tacy, jak nieśmiała młoda Carol Burnett, która powiedziała nam: „W szkole byłam bardzo spokojna i byłam dobrą uczennicą - robiłam, co kazał nauczyciel, szanowałam autorytet”. Ich cichy protest przeciw niesprawiedliwości, jeśli ją dostrzegają, dzięki manipulacji interpretowany jest jako nieme poparcie „milczącej większości”.

Z nieśmiałych dzieci, które widziano, ale których nie słyszano, stali się nieśmiałymi dorosłymi, których ani nie widać, ani nie słychać, żeby kiedykolwiek sprawiali kłopoty istniejącej władzy. Większość rodziców nie martwi się tym, że ma nieśmiałe dziecko. Myślę, że wolą takie niż dziecko otwarte i niezależne. Zaczynają się martwić tylko wtedy, gdy

dziecko jest „zbyt nieśmiałe”. I tak „Nagroda dla Dobrego Obywatela” trafia do Pana Nieśmiałego. Przykładem takiego treningu dużych części społeczeństwa w akceptowaniu dominacji innych są praktyki kastowe i klasowe w wielu krajach. Zgodnie z błyskotliwą tezą Ericha Fromma (Ucieczka od wolności), rządy totalitarne, np. Hitlera, rozkwitają wtedy, gdy ludzie są nakłaniani do tego, by sprzedać wolność w zamian za bezpieczeństwo.⁹ Gdy z wolności robi się coś, czego należy się obawiać, wtedy oddanie tej wolności wodzowi w zamian za bezpieczeństwo wydaje się być dobrym interesem. Władzę dyktatora można zmierzyć liczbą ludzi, którzy uciekają od wolności w imię tej iluzji bezpieczeństwa. Nieśmiałość czuje wstręt do wolności, z jej brakiem struktury, indywidualną odpowiedzialnością, wymaganiem działania i inicjowania, a nie tylko reagowania i czekania. Osobie nieśmiałej lepiej wychodzi popieranie wodza niż bycie wodzem lub opozycją.

Wszystkie systemy kontroli społecznej opartej na ucisku dochodzą do władzy poprzez wyalienowanie ludzi z naturalnej siły społeczności równych obywateli. Ich zwolennicy uczą się nie ufać sobie nawzajem i ślubują lojalność ideologiom, a nie ludziom. Ta taktyka „odizolować i zdobyć” była skutecznie stosowana przez chińskich komunistów wobec amerykańskich jeńców wojennych w więzieniach Korei Północnej podczas prób prania mózgu. Nawet w zainscenizowanym więzieniu, które stworzyliśmy w Stanford, odpowiedzią na bunt więźniów była strategia polegająca na rozbiciu ich solidarności poprzez przyznawanie specjalnych przywilejów niektórym i odmawianie podstawowych praw pozostałym. Klasy uprzywilejowane popierają każdy system, który gwarantuje ich przywileje.

Inną drogą zdobywania dominacji przez instytucje społeczne i polityczne jest popieranie przetrwania za każdą cenę, mentalności z gatunku „ja na pierwszym miejscu”. Zmuszając nas do koncentracji na naszych własnych problemach, związanych z codziennym życiem, porządek społeczny nie zostawia nam energii na troszczenie się o naszych bliźnich. Tylko przez przyjęcie odpowiedzialności za dobrobyt i szczęście innej osoby możemy sami poczuć się bezpiecznie.

Dzięki klinice nieśmiałości stało się dla mnie jasne, że nieśmiali mężczyźni i kobiety rzekli się odpowiedzialności za podejmowanie ryzyka wolności, za podtrzymywanie przepływu sił życiowych. Złapani w sieć egocentrycznych trosk, przestają dostrajać się do tego, co mówią i czują inni ludzie. Rzadko dostrzegają lzy i rany innych, ponieważ ich własne psychologiczne przetrwanie jest obsesją pożerającą całą ich energię. Gdy człowiek chce się ukryć za bezpieczną zasłoną biernej anonimowości, poświęca nie tylko wolność, ale także pasję życia. W takich warunkach łatwiej osiągnąć ślepe posłuszeństwo wobec autorytetu, a fanatyczne masowe ruchy znajdują gotowych i wiernych zwolenników.

Wszyscy chcemy wieść bogatsze, pełniejsze życie. Żeby jednak to osiągnąć, musimy być gotowi zaryzykować życie w wolności, chcieć wyrwać się z naszych więzień, zagrać o nowe przyjaźnie, spróbować zaangażować się w romans. Nie zawsze jest to łatwe. Ale są sposoby, za pomocą których każdy z nas może zbudować swoją pewność siebie, istnieją umiejętności społeczne, których możemy się nauczyć, są konkretne rzeczy, które możemy zrobić, żeby pomóc nieśmiałym w naszym otoczeniu. O tym opowiada Część II.

CZĘŚĆ II Jak sobie radzić z nieśmiałością?

Po pięciu latach badań nad nieśmiałością i prowadzenia seminariów z psychologii nieśmiałości zacząłem poszukiwać sposobów jej przezwyciężenia. Nie wystarczyło już opisanie, czym jest nieśmiałość - nadszedł czas, by zacząć zmieniać wpływ, jaki wywiera ona na ludzi. Ponaglały mnie setki listów i telefonów od beznadziejnie nieśmiałych osób proszących o pomoc.

Zmienić swoje życie

Założyłem klinikę nieśmiałości w Stanford, żeby wypróbować różne podejścia do leczenia tej przypadłości. Z naszych badań wiedziałem, że nieśmiałość jest problemem złożonym, którego przezwyciężenie wymagać będzie różnorodnych technik. W tej części książki przedstawiam te taktyki, strategie i ćwiczenia, które okazały się najskuteczniejsze w przypadku naszych nieśmiałych klientów.

Rady i ćwiczenia, które znajdują się poniżej mają jednak jakąś wartość tylko wtedy, gdy zdecydujecie się zmienić swoje życie. Jeśli bycie nieśmiałym was męczy, jeśli nie macie już dłużej ochoty żywić się społecznymi resztkami 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 cztery główne typy zmian - zmiany w:

- ✓ sposobie myślenia o sobie i swojej nieśmiałości;
- ✓ sposobie, w jaki się zachowujecie;
- ✓ istotnych aspektach zachowania i sposobu myślenia innych ludzi;
- ✓ pewnych wartościach społecznych, które sprzyjają nieśmiałości.

Nie jest to łatwe, ale tak jak w budowaniu egipskich piramid, można to osiągnąć przesuważając tylko jeden blok naraz. Nie istnieje żadna błyskawiczna, prosta, magiczna kuracja, nie ma gwarancji pewnego sukcesu społecznego po jednorazowym zastosowaniu słodko pachnącego wężowego olejku dr. Zimbardo. Istnieje jednak potężna siła, którą już posiadacie, ale prawdopodobnie nie używacie jej tak często i skutecznie, jak moglibyście i powinniście - siła waszego 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 pożądany. 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

Mit nie reformowalności

Pierwszą barierę do pokonania stanowi mit o tym, że osobowości nie da się zmienić. Cornelis Bakker, psychiatra, który sądzi, że ten mit musi zostać obalony, przypomina nam, że: „Cywilizacja zachodnia od samych swoich początków zdominowana jest przez powszechną wizję natury ludzkiej, która zawiera też hipotezę stwierdzającą, że człowiek ma swoją istotę, duszę, osobowość, czy charakter, który stoi za jego działaniami i motywuje je”.

Psychiatria, religia i inne instytucje społeczne propagują systemy wiary, które każą nam sądzić, że posiadamy taką istotę i jest ona z definicji statyczna, nie zmienialna. Ta wewnętrzna siła odpowiada rzekomo za to, kim jesteśmy i co robimy. W myśl takiego poglądu każda zmiana jest powierzchowna i tymczasowa. O pacjentach psychiatrycznych, których stan się poprawia mówi się, że odbywają „wycieczkę w zdrowie”. Gdy pacjenci ci nie odczuwają już dolegliwości, które były powodem rozpoczęcia leczenia, nie mówi się, że są „wyleczeni”, ale że „choroba jest w fazie remisji” (może ukrywa się pod maską zdrowia psychicznego?).

Istnieje sporo dowodów (także duża część moich własnych badań) na poparcie tezy odwrotnej, mówiącej, że osobowość i zachowania człowieka mogą się zmieniać, gdy zmienia się sytuacja. Natura ludzka jest zadziwiająco giętka, szybko adaptuje się do wymagań każdego środowiska, w jakim się znajdzie. Zdolność przystosowania do zmieniającego się środowiska jest w gruncie rzeczy kluczem do przetrwania - ludzie i zwierzęta, którym się to nie udaje, szybko wymierają. Tak więc, aby zmieniać zachowanie, musimy przyjrzeć się czynnikom, które w obecnej sytuacji podtrzymują zachowanie niepożądane, a także zastanowić się nad tym, jaka zmiana sytuacji wywoła i podtrzyma zachowania pożądane.

Ponieważ wielu z nas wierzy w mit „nie zmienialnej istoty”, „prawdziwego ja”, podchodzimy do zmiany terapeutycznej z cynicznym pesymizmem: „Może to jest dobre dla nich, ale mnie to nie zmieni”. Lub też, w miarę upływu czasu, znajdujemy w naszym nieszczęściu i upośledzeniu coś pozytywnego. Z tych „drugorzędnych zysków” z nieszczęścia płyną często bezpośrednie korzyści, z których nie chcemy zrezygnować na rzecz leczenia. Na przykład, jeden z moich studentów strasznie się jąkał i nieświadomie używał tej wady, żeby sprawdzać oddanie swoich przyjaciół. Jeśli ktoś lubił go pomimo okropnych przeżyć, na jakie jąkała go narażał, był „prawdziwym” przyjacielem. Ponadto miał wbudowane usprawiedliwienie niepowodzeń na randkach, z którego nie chciał zrezygnować, chociaż chciał się pozbyć jękania. U niektórych nieśmiały, z którymi pracowałem, pragnienie pozbycia się nieśmiałości jest zakłócone przez świadomość, że będą wtedy musieli podejmować ryzyko inicjowania działań. Nieśmiałość może też być wygodnym parasolem chroniącym przed jeszcze gorszymi uczuciami - przed byciem osobą niechcianą, niekochaną, nieciekawą, nieinteligentną i w ogóle nie-osobą.

Dać nurka

Można się zmienić bardzo znacznie, jeśli tylko uwierzy się, że jest to możliwe i poświęci się „bezprawne” korzyści z nieśmiałości. Pamiętajcie - tylko mniejszość ludzi, którzy obecnie są nieśmiali, zawsze taka była. Znacznie więcej osób - w naszym badaniu 40% - skutecznie zwalczyło swoją nieśmiałość. Nawet najcięższe przypadki nieśmiałości udawało się zmienić i można je zmienić. Wymaga to jednak pracy, ciężkiej pracy.

Siły inercji trzymają nas tam, gdzie jesteśmy, nie pozwalają nam posunąć się dalej i zrealizować naszych możliwości. Żeby wygrać z tak silnym przeciwnikiem, musimy się naprawdę zaangażować. Codzienne dziesięciminutowe ćwiczenia w zaciszu domowym nic tu nie pomogą.

Jeśli nie chcesz już być nieśmiały, musisz zdecydować, jaki chcesz być i zainwestować mnóstwo czasu i energii w realizację tego celu. Wiele czynności proponowanych w tej książce może ci w tym pomóc. Pomogą ci one:

- ✓ lepiej zrozumieć siebie;
- ✓ lepiej zrozumieć swoją nieśmiałość;
- ✓ zbudować poczucie własnej wartości;
- ✓ rozwinąć konkretne i skuteczne umiejętności społeczne;
- ✓ nauczyć się, jak zmienić nasze wywołujące nieśmiałość społeczeństwo.

Przeczytaj raz każde ćwiczenie, żeby zobaczyć, czego się od ciebie oczekuje i zdecydować, czy potrzebujesz jakichś specjalnych materiałów lub szczególnego otoczenia. Niektóre proste ćwiczenia można wykonać od razu, pozostałe wymagają więcej czasu i udziału innych osób. W niektórych ćwiczeniach poprosimy cię o wykonanie pewnego zadania, zanim przeczytasz resztę ćwiczenia.

Nie wszystkie rady, zalecenia i ćwiczenia zamieszczone w następujących sześciu rozdziałach będą odpowiadały twoim potrzebom. Rób to, co do nich pasuje. Podziel się z innymi tym, co może im bardziej odpowiadać. Łatwo jest odrzucić niektóre lub wszystkie te ćwiczenia jako naiwne lub poniżej twojego poziomu, albo przeczytać je biernie, nie wykonując ich. Ale jest też oczywiście łatwiej pozostać nieśmiałym niż się zmienić, i uczynić z tych ćwiczeń trening nieskuteczności, a nie integralną część twojego osobistego programu zmiany siebie.

Interesuje mnie jedynie pomaganie ludziom nieśmiałym w usuwaniu barier, jakie dzielą ich od większej wolności, od pełniejszego udziału w życiu i od osobistego poczucia wartości i kompetencji. Nie są to prezenty, które możecie otrzymać od każdego. Trzeba ich szukać, pracować na nie, a kiedy się je osiągnie, trzymać się ich. Zależy to całkowicie od was samych, ale mam nadzieję, że zdecydujecie się z całych sił spróbować.

7 Zrozumieć siebie

Po tylu latach życia ze sobą wydawałoby się, że powinniśmy znać samych siebie zupełnie nieźle. To zdumiewające, ale niewielu z nas naprawdę zna siebie. Nie poświęcamy czasu na to, by dowiedzieć się, jak jesteśmy. Często nie udaje nam się systematycznie analizować swoich wartości, tego co lubimy i czego nie lubimy, podstaw naszych poglądów, czy stylu życia, jakie wiemy. Po prostu z mozołem robimy dzisiaj mniej więcej to, co robiliśmy wczoraj i spodziewamy się, że będziemy robić to samo jutro i już zawsze.

Jakie wrażenie wywierasz na innych? Czy kontrolujesz to wrażenie - to znaczy, czy inni widzą cię tak, jak ty chcesz, żeby cię widzieli? Czy masz skłonność do poczuwania się do odpowiedzialności za porażki w swoim życiu? A gdy zdarza ci się coś dobrego, czy dzieje się to bardziej za sprawą losu, szczęścia, czy twojego własnego wysiłku? Czy istnieje coś, za co mógłbyś poświęcić swoje życie? To tylko niektóre z pytań, jakie powinieneś zacząć sobie zadawać rozpoczynając proces odkrywania siebie. Ćwiczenia zawarte w tym rozdziale dadzą ci okazję do uczciwego spojrzenia na swoje życie. Zaplanowane zostały tak, by skłonić cię do dokładniejszej i trafniejszej kontroli własnych myśli i uczuć. Poprosimy cię o przypomnienie sobie swojego dzieciństwa i wpływu, jaki 'wywarli na ciebie twoi rodzice i inni ludzie. Zdecydujesz co w twoim życiu jest ważne, a co nie. Odkryjesz przesłania i przykazania, według których żyjesz. Podamy ci też sposoby określenia tego, skąd przychodzisz, gdzie jesteś w tej chwili i dokąd zmierzasz.

Celem wszystkich tych ćwiczeń jest samoświadomość, pierwszy krok ku pozytywnej zmianie. Wielokrotnie podkreślaliśmy, że rdzeniem nieśmiałości jest nadmierne przejmowanie się sobą, przesadna troska o to, że będziemy negatywnie ocenieni. Większość z podanych tu ćwiczeń początkowo zwiększy twoją samoświadomość, być może staniesz się nawet bardziej skrępowany, bardziej uczulony na swoją nieśmiałość. To tak, jak z nauką prowadzenia samochodu, jazdy na nartach wodnych, czy gry na instrumencie. Z początku jest się boleśnie świadomym swojej niekompetencji, braku koordynacji, niemożności zmuszenia ciała, żeby robiło to, co mózg mu każe - „teraz proszę zaparkować równolegle”, „teraz utrzymaj się na wodzie”, „teraz proszę coś zagrać”. Jesteś niezdarly, bezwładny i ciężki, słoń ci nadepnał na ucho. Świadom jesteś tego, jak bardzo jesteś nieudolny, świadom wszystkim swoich błędów i przepaści pomiędzy tym, co robisz i idealnym wykonaniem, którego obraz masz w umyśle. W miarę ćwiczeń, nieskoordynowane, gwałtowne ruchy łączą się w działania sprawne i nie wymagające wysiłku.

Taki też będzie twój skupiony wysiłek zmierzający do przewyciężenia nieśmiałości. Musisz być cierpliwy i przygotowany na niepowodzenia, porażki, lęki i wiele innych efektów tego, że znajdziesz się w pełnym świetle reflektorów. Na podstawie niepowodzeń możemy się jednak wiele nauczyć, jeśli zaakceptujemy je jako nieuniknione, ale tymczasowe konsekwencje testowania czegoś nowego.

Te ćwiczenia w samoświadomości sporo od nas wymagają, ale mogą też sprawić dużo przyjemności. Ich celem jest po prostu 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.

* * *

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?

* * *

Spójrz w lustro

To inne dobre ćwiczenie w postrzeganiu samego siebie. Spójrz na siebie w lustrze. Spędź na tym dziesięć minut. Dokładnie przyjrzyj się każdej części swego ciała. Przystudiuj ją. Co widzisz?

Jaka jest twoja najlepsza cecha? Jak opisałbyś siebie nieznanemu, którego masz spotkać na lotnisku lub stacji kolejowej?

Wyobraź sobie, że spotykasz siebie po raz pierwszy. Jakie byłoby twoje pierwsze wrażenie?

Jak mógłbyś wyrzucić bardziej pozytywne wrażenie?

Jaka jest najgorsza cecha twojego wyglądu? Wyobraź sobie, że jest ona tak obrzydliwa, jak tylko to możliwe.

Teraz śmieję się z tego wyobrażenia tak, jak śmiejesz się widząc swoje ciało zdeformowane w krzywym lustrze w wesołym miasteczku.

Jeśli chcesz, spójrz na siebie bez ubrania. Najpierw przyjrzyj się sobie dokładnie w lustrze, a potem spójrz na swoje ciało bezpośrednio.

Z których części ciała jesteś zadowolony?

Którym przydałyby się pewne poprawki?

Które swoje cechy chciałbyś wymienić? Co chciałbyś dostać w zamian?

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(są) 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.

Chroń swoje ukryte „ja”

Dzięki temu ćwiczeniu odkryjesz swoje unikatowe cechy. Odkryłeś podstępny spisek - szalony naukowiec zamierza sporządzić twojego sobowtóra, robota. Twój „bliźniak” jest w każdym szczególe niesamowicie do ciebie podobny - jest identyczny. Ponieważ twój sobowtór jest zły, nie chcesz, żeby ludzie brali go za ciebie.

Co jest w tobie tak unikatowego, że nie da się podrobić?

Po czym poznaliby cię ludzie, którzy znają cię najlepiej?

Czy jest ktoś, z kim dzielisz jakiś sekret i kto rozpoznałby cię dzięki temu?

Gdy cokolwiek ujawniasz, twój sobowtór natychmiast się tego uczy i doskonale imituje. Jaki osobisty sekret zachowałbyś na sam koniec, by udowodnić sobie, że to jesteś prawdziwy ty, a nie imitacja?

Najlepsze i najgorsze

Całe nasze życie znajduje się pod wpływem zdarzeń i ludzi. To ćwiczenie pomoże ci odkryć te wpływy.

Wymień pięć najlepszych rzeczy, które zdarzyły się w twoim życiu.

1.

2.

3.

4.

5.

Obok każdego z tych zdarzeń napisz, co lub kto był za nie odpowiedzialny.

Wymień pięć najgorszych rzeczy, które zdarzyły się w twoim życiu.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Obok każdego z tych zdarzeń napisz, co lub kto był za nie odpowiedzialny.

Za ile z nich ty byłeś odpowiedzialny?

Twoja metafora czasu

Każdy z nas wyobraża sobie czas w nieco inny sposób. Klepsydra jest jedną z metafor czasu: przesypujący się piasek to teraźniejszość, ten, który jeszcze się nie przesypał to przyszłość, a przeszłość jest na dnie, tam, gdzie piasek już leży. Narysuj poniżej swoją własną metaforę lub perspektywę czasową, określając przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Dzieląc poniższą oś czasu, oznacz względną ważność następujących rzeczy: a) myśli o przeszłości, jak to było dawniej, twoje pochodzenie, dzieciństwo, dawne czasy, b) życie teraz, doświadczanie teraźniejszości, angażowanie się w procesy i działania, c) przyszłość, myśli o celach, marzenia, osiągnięcia, to co będzie.

Zaznacz strzałką miejsce gdzie znajdujesz się teraz. Jaka część twojego życia jest już za tobą? Ile jeszcze przed tobą? Który z tych rysunków najlepiej ilustruje twój cykl życiowy? Dlaczego?



Jak spędzasz czas?

Jak spędzasz czas? Najpierw weź pod uwagę czas, który spędzasz w każdej z następujących kategorii:

Praca, którą wykonujesz, bo musisz, a nie dlatego, że masz ochotę (np. :

Praca, którą wykonujesz, bo chcesz (np. :

Obrzędy, rytuały (np. :

Spotkania z osobami bliskimi (np. :

Nieprzyjemne gry (np. :

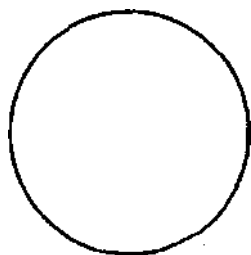
Czynności przynoszące zadowolenie (np. :

Planowanie przyszłości (np. :

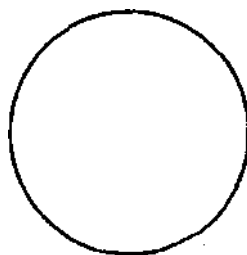
Leniuchowanie, bezczynność (np. :

Inne (np. .

Teraz podziel każde z tych kół na części odpowiadające temu, jak dzielisz swój czas.



Twój typowy dzień w zeszłym tygodniu



Twój dzień idealny

Narysuj dokładny plan domu lub mieszkania, w którym mieszkałeś zanim skończyłeś dziesięć lat. Wchodząc do każdego z pokoi wyobraź sobie meble, obrazy, zapachy i zdarzenia, jakie kojarzą ci się z tym pokojem.

Który pokój był twoim ulubionym?

Gdzie miałeś swoje tajemne miejsca?

Czy są jakieś pokoje, do których nie możesz wejść? Dlaczego?

Plany

Uczyniono cię odpowiedzialnym za pięcioletni program zmiany twojego życia. Opinia publiczna chce znać twoje trzy główne cele na najbliższy rok.

- 1.
- 2.

3.
Co robisz w tej chwili lub zamierzasz zrobić, żeby osiągnąć każdy z tych celów?

- 1.
- 2.
- 3.

Jakie pięć celów postawiłeś sobie jeśli chodzi o twoje życie za pięć lat, to znaczy, jak chciałbyś, żeby twoje życie wtedy wyglądało?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Zastanów się jak dostaniesz się tam, gdzie masz zamiar być, z miejsca, gdzie teraz jesteś. Na ile konkretne/mgliste są te sposoby dojścia do celu? Co możesz zrobić, żeby stały się bardziej konkretne?

Strojenie uczuciowe

Gdy myślisz o bólu, który cię dotknął, o rozczarowaniach, o żalu, o najgorszych momentach, jakie cię spotkały, czy odczuwasz smutek, czy złość? Jeżeli smutek, to czy miałbyś ochotę się rozpłakać? Czy teraz możesz się popłakać? Jeśli odczuwasz złość, czy masz ochotę krzyknąć? Możesz teraz krzyknąć?

Gdy myślisz o przyjemnościach jakie cię spotkały, o radościach, sukcesach i dobrych chwilach, czy czujesz się szczęśliwy? Jeżeli tak, to jak to okazujesz? Albo, jeśli czujesz się tego niewart, jak o tym mówisz?

Wartości rodzinne

W jakich dziesięciu przykazaniach najlepiej zawarłbyś zasady, ideały i tabu propagowane w twojej rodzinie? Wymień je:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Jakie dowcipy i historie były ciągle powtarzane?

Niektóre napięcia, jakich wszyscy doświadczamy mogą być efektem sprzecznych sygnałów, które otrzymywaliśmy jako dzieci. Czy rozpoznajesz niektóre z poplątanych sygnałów, jakie wysyłał do ciebie ojciec? Czy przypominasz sobie te, które wysyłała twoja matka?

W wielu rodzinach są strażnicy i więźniowie, a czasem także nadzorca. Kto w twojej rodzinie odgrywał te role? Jeśli masz teraz własną rodzinę, jesteś w niej strażnikiem, czy więźniem? A może zmieniasz role?

Twoje życie w wyobraźni

Gdybyś drogą reinkarnacji przybrał postać zwierzęcia, jakim zwierzęciem chciałbyś być? Dlaczego właśnie tym?

Gdybyś mógł na tydzień zamienić się z jakąś osobą miejscami, z kim byś się zamienił? Dlaczego?

Gdyby dobra wróżka mogła spełnić trzy twoje życzenia, jakie by one były?

- 1.
- 2.
- 3.

Gdybyś przez jeden dzień mógł być niewidzialny, jak użyłbyś tej zdolności?

Gdybyś posiadał pozazmysłową zdolność poznawania myśli i najgłębszych sekretów innych ludzi, na kim byś się skoncentrował?

Gdybyś mógł odbyć podróż latającym dywanem w jakiegokolwiek miejsce na Ziemi lub w przestrzeni kosmicznej, albo w inny wymiar, gdzie byś poleciał?

Gdybyś przez jedną noc mógł kochać się z dowolną wybraną osobą, kogo byś wybrał?

Miesiąc do końca życia

Przypuśćmy, że jesteś nieuleczalnie chory i został ci miesiąc życia. Masz nieograniczoną ilość pieniędzy i wciąż jeszcze dobrze się czujesz.

Jak spędzisz ostatni miesiąc życia?

Gdzie pojedziesz?

Co zrobisz?

Kto z tobą będzie?

Jak spędzisz swój ostatni dzień?

Jak umrzesz?

Kto będzie przy twoim łożu śmierci?

Jakie będą twoje ostatnie słowa? Jakie epitafium?

Kto wygłosi przemówienie nad twoim grobem? Co powie?

Dobra wiadomość! Przyznano ci odroczenie wyroku. Masz przed sobą dziesięć, dwadzieścia, sześćdziesiąt lat życia. Jak je teraz spędzisz?

Testament na niby

Sporządź testament na niby. Zapisz w nim ludziom swoje pieniądze i przedmioty osobiste. Zwróć uwagę na to, które rzeczy cenisz najbardziej.

Jakie swoje cechy chciałbyś przenieść na swoją rodzinę i przyjaciół? Które chciałbyś zabrać ze sobą do grobu?

Jakie osobiste cechy były w twoim życiu prezentami od innych ludzi? Komu starasz się dorównać?

Napisz do siebie list

W przypadku pewnej nieśmiałej nastolatki poskutkowało metoda polegająca na napisaniu listu do siebie samej.

Napisała ona:

„Jeżeli chodzi o wyrażanie siebie, mam wrażenie, że zrobiłam wielki krok naprzód. Często mam ochotę napisać do siebie list. Wyraża on moje uczucia i może brzmieć jak list z marzeń lub list nienawiści. Ponieważ piszę te listy do samej siebie, nie cenzuruję swoich uczuć. Pewnie niektórym ludziom wyda się to głupie, ale jeżeli tylko może mi pomóc w moim problemie, nie obchodzi mnie to, co myślą ludzie. Czasami myślę, że posunęłam się zbyt daleko, bo naprawdę się zmieniałam, i to bardzo. Jestem teraz dumna i bardzo wdzięczna”.

Napisz teraz do siebie list i rób to zawsze, kiedy tylko czujesz, że powinieneś wyrazić jakieś silne uczucia lub wyjaśnić wieloznaczne reakcje.

Mógłbyś też od czasu do czasu nagrać opis swojego stanu ducha i posłuchać go pod kątem treści, a także formy wypowiedzi. Jakie słyszysz sygnały nadziei, lęku, sukcesu, porażki, itp. ? Czy wysyłasz do siebie sygnały popłatane?

8 Zrozumieć swoją nieśmiałość

Z pierwszej części tej książki powinieneś wiedzieć całkiem sporo o nieśmiałości. A ile wiesz o swojej własnej „odmianie” nieśmiałości? Do jakiego stopnia jesteś wyczulony na nieśmiałość osób, które z tobą żyją i pracują? Co wywołuje w tobie uczucie nieśmiałości? Jak często się ono pojawia? Jak jest silne? Co czujesz i myślisz, gdy odczuwasz nieśmiałość? Jakie zachowania zdradzają na zewnątrz to, co przeżywasz? W jaki sposób próbowałeś uporać się tymi zachowaniami?

W poprzednim rozdziale staraliśmy się skierować twoją uwagę ku temu, jaką jesteś osobą, jakie są twoje korzenie, twoja obecna sytuacja życiowa i dokąd zmierzasz. Teraz chcemy się skoncentrować tylko na jednym aspekcie twojej osoby - na nieśmiałości. W kolejnych rozdziałach proponujemy strategię i taktyki, które pomogą ci przewyciężyć nieśmiałość, radzić sobie z nią i jej zapobiegać. Będziesz w stanie robić to bardziej skutecznie, jeżeli najpierw dokonasz diagnozy tego, co naprawdę nieśmiałość dla ciebie znaczy. Zastanawiając się nad przyczynami, korelatami i konsekwencjami nieśmiałości zyskujesz dwie ważne rzeczy. Po pierwsze przygotowujesz grunt pod racjonalny program interwencji, leczenia lub zmiany. Ponadto, poprzez świadomą analizę natury i aspektów swojej nieśmiałości, zaczynasz się jej pozbywać, dystansować się od niej dzięki temu, że staje się bardziej zobiektywizowana. To pozwala ci przyjąć inną perspektywę wobec tego wewnętrznego strapienia, którego chcesz uniknąć, lub przed którym chcesz uciec. W jakimś sensie chciałbym, żebyś położył swoją nieśmiałość na psychologicznym stole operacyjnym i podszedł do niej z chłodną, pełną dystansu postawą chirurga, który dokładnie bada pacjenta zanim zdecyduje, gdzie i jak dokonać operacji.

Ta wstępna ocena nieśmiałości dostarcza także punktu odniesienia, względem którego można ocenić późniejsze zmiany w nieśmiałości spowodowane ćwiczeniami. Jest absolutnie konieczne, żebyś aktywnie uczestniczył w tych ćwiczeniach, w całości wypełnił kwestionariusz nieśmiałości i napisał swoje odpowiedzi na pozostałe zadania. Za miesiąc, za pół roku i za rok będziesz chciał spojrzeć na te odpowiedzi i zobaczyć, czy twój obraz siebie i własnej nieśmiałości uległ jakimś zmianom.

Jeśli zechcesz poświęcić czas na prowadzenie pracochłonnej dokumentacji własnej nieśmiałości, będziesz mógł o wiele lepiej wykorzystać wiedzę o tym, czym ona jest i była. Tu właśnie znajduje się klucz do twojej nowej wizji tego, co może być i będzie.

Stanfordzki kwestionariusz nieśmiałości

Jest to jedna z wersji kwestionariusza, który daliśmy do wypełnienia ponad 5000 osób na całym świecie. Wypełnij go szybko, a następnie jeszcze raz uważnie go przestuduj, żeby dokładnie zobaczyć w jaki sposób nieśmiałość wpływa na twoje życie.

1. Czy uważasz siebie za osobę nieśmiałą? 1 = tak 2 = nie
2. Jeżeli tak, to czy zawsze byłeś nieśmiały (czy byłeś nieśmiały dawniej i teraz)? 1 = tak 2 = nie
3. Jeżeli na pytanie pierwsze odpowiedziałeś „nie”,
to czy kiedykolwiek w twoim życiu był okres, kiedy byłeś nieśmiały? 1 = tak 2 = nie

Jeżeli nie, to na tym kończysz wypełnianie kwestionariusza. Dziękujemy.

Jeżeli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek z powyższych pytań, przejdź do dalszych pytań.

4. Jak bardzo jesteś nieśmiały, gdy czujesz się nieśmiały?
1 = potwornie nieśmiały 2 = bardzo nieśmiały 3 = dość nieśmiały
4 = trochę nieśmiały 5 = umiarkowanie nieśmiały 6 = tylko nieznacznie nieśmiały
5. Jak często doświadczasz (doświadczaleś) tego uczucia nie śmiałości?
 - ✓ codziennie
 - ✓ prawie codziennie
 - ✓ często, prawie co drugi dzień
 - ✓ raz lub dwa razy w tygodniu
 - ✓ czasem, rzadziej niż raz w tygodniu
 - ✓ rzadko, raz na miesiąc lub rzadziej
6. Na ile jesteś nieśmiały w porównaniu ze swoimi rówieśnikami (w podobnym wieku, tej samej płci, z podobnego środowiska)?
 - ✓ wiele bardziej nieśmiały
 - ✓ bardziej nieśmiały
 - ✓ mniej więcej tak samo nieśmiały
 - ✓ mniej nieśmiały
 - ✓ dużo mniej nieśmiały
7. Na ile pożądana jest dla ciebie twoja nieśmiałość?
 - ✓ bardzo niepożądana
 - ✓ niepożądana
 - ✓ ani tak, ani tak
 - ✓ pożądana
 - ✓ bardzo pożądana
8. Czy twoja nieśmiałość kiedykolwiek jest (była) dla ciebie osobistym problemem?
 - ✓ tak, często
 - ✓ tak, czasami
 - ✓ tak, od czasu do czasu
 - ✓ rzadko
 - ✓ nigdy
9. Gdy czujesz się nieśmiały, czy jesteś w stanie to ukryć tak, żeby inni myśleli, że nie czujesz się nieśmiały?
 - ✓ tak, zawsze
 - ✓ czasem tak, czasem nie
 - ✓ nie, zazwyczaj nie umiem tego ukryć
10. Czy uważasz siebie bardziej za introwertyka, czy ekstrawertyka?
 - ✓ jestem bardzo introwertywny
 - ✓ jestem umiarkowanie introwertywny
 - ✓ jestem trochę introwertywny
 - ✓ ani tak, ani tak
 - ✓ jestem trochę ekstrawertywny
 - ✓ jestem umiarkowanie ekstrawertywny
 - ✓ jestem bardzo ekstrawertywny

(11 -19) Które z poniższych czynników mogą twoim zdaniem być przyczynami twojej nieśmiałości? Zaznacz wszystkie te, które cię dotyczą.

11. Obawa przed negatywną oceną.
12. Lęk przed odrzuceniem.
13. Brak wiary w siebie.
14. Brak konkretnych umiejętności społecznych (wymień je):
15. Lęk przed zażyłością z innymi ludźmi.
16. Preferencja do przebywania w samotności.
17. Przywiązanie do niespołecznych zainteresowań, hobby itp.
18. Osobiste nieprzystosowanie, ułomność (jakie):
19. Inne (wymień je):

(20 - 27) Spostrzeganie twojej nieśmiałości.

Czy następujące osoby uważają cię za nieśmiałego? Jak bardzo jesteś w ich oczach nieśmiały? Odpowiedz używając tej skali.

- | | | |
|----------------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1 = potwornie nieśmiały | 2 = bardzo nieśmiały | 3 = dość nieśmiały |
| 4 = umiarkowanie nieśmiały | 5 = trochę nieśmiały | 6 = tylko nieznacznie nieśmiały |
| 7 = nie nieśmiały | 8 = nie wiem | 9 = nie dotyczy |

Twoja matka.

Twój ojciec.

Twoje rodzeństwo (bracia i/lub siostry).

Bliscy znajomi.

Twój stały chłopak/dziewczyna/małżonek.

Twoi koledzy z klasy.

Kolega/koleżanka, z którymi obecnie mieszkasz.

Nauczyciele lub pracodawcy, koledzy z pracy, którzy dobrze cię znają.

Udzielając odpowiedzi na pytanie o to, czy uważasz siebie za „osobę nieśmiałą”, swoją decyzję oparłeś na:

- ✓ jesteś (byłeś) nieśmiały cały czas we wszystkich sytuacjach,
- ✓ jesteś (byłeś) nieśmiały co najmniej 50% czasu, w większości sytuacji,
- ✓ jesteś (byłeś) nieśmiały tylko od czasu do czasu, ale chwile te są (były) na tyle ważne, że uzasadniają określenie siebie jako „osoby nieśmiałej”.

29. Czy kiedykolwiek ktoś mylnie zinterpretował twoją nie śmiałość jako inną cechę, np. „obojętność”, „wyższość”, „opanowanie”?

1 = tak 2 = nie

Wymień:

30. Czy kiedykolwiek czujesz się nieśmiały, gdy jesteś sam?

1 = tak 2 = nie

31. Czy kiedykolwiek czujesz się zażenowany, kiedy jesteś sam?

1 = tak 2 = nie

32. Jeżeli tak, opisz kiedy, jak lub dlaczego:

(33 - 36) Co sprawia, że jesteś nieśmiały?

33. Jeżeli teraz doświadczasz lub kiedykolwiek doświadczałeś uczucia nieśmiałości, wskaż które z podanych sytuacji, czynności, osób wywołują u ciebie uczucie nieśmiałości. (Zaznacz wszystkie przypadki, które cię dotyczą.) Sytuacje i czynności, które sprawiają, że jestem nieśmiały:

- ✓ sytuacje społeczne w ogóle,
- ✓ duże grupy,
- ✓ małe grupy zorientowane na zadanie (np. seminaria w szkole, zespoły pracownicze),
- ✓ małe grupy towarzyskie (np. prywatki, zabawy),
- ✓ interakcja z jedną osobą tej samej płci,
- ✓ interakcja z jedną osobą odmiennej płci,
- ✓ sytuacje, w których jestem słaby (np. gdy proszę o pomoc),
- ✓ sytuacje, w których mój status jest niższy od innych (np. gdy rozmawiam z przełożonymi, z osobami posiadającymi władzę lub autorytet),
- ✓ sytuacje wymagające asertywności (np. przy składaniu skargi na złą jakość towaru, czy opieszalą obsługę w restauracji),
- ✓ sytuacje, w których jestem w centrum zainteresowania, przed dużym audytorium (np. gdy przemawiam),
- ✓ sytuacje, w których jestem w centrum zainteresowania, przed małym audytorium (np. gdy jestem przedstawiany, gdy ktoś zwraca się bezpośrednio do mnie pytając o zdanie), sytuacje, w których jestem oceniany lub porównywany z innymi (np. gdy jestem przepytany, gdy się mnie krytykuje),
- ✓ nowe sytuacje interpersonalne w ogóle,
- ✓ sytuacje, w których możliwe jest zbliżenie erotyczne.

34. A teraz, jeszcze raz przejdź przez wszystkie punkty, które zaznaczyłeś i przy każdym z nich wskaż, czy twoja nieśmiałość w tym względzie ujawniła się w ostatnim miesiącu:

- ✓ nie w ostatnim miesiącu, lecz wcześniej,
- ✓ tak, bardzo silnie,
- ✓ tak, silnie,
- ✓ tak, umiarkowanie,
- ✓ tylko nieznacznie,
- ✓ wcale

35. Kategorie ludzi, którzy wprawiają mnie w nieśmiałość:

- ✓ moi rodzice,
- ✓ moje rodzeństwo (bracia i/lub siostry),
- ✓ inni krewni,
- ✓ przyjaciele,
- ✓ obcy,
- ✓ cudzoziemcy,
- ✓ osoby posiadające władzę (wynikającą z roli - policja, nauczyciel, przełożony w pracy),
- ✓ osoby posiadające autorytet (wynikający z wiedzy - osoby stojące wyżej pod względem intelektualnym, eksperci), ludzie starsi (o wiele starsi od ciebie),
- ✓ dzieci (znacznie młodsze od ciebie),
- ✓ osoby odmiennej płci, w grupie,
- ✓ osoby tej samej płci, w grupie,
- ✓ osoba odmiennej płci, pojedynczo,
- ✓ osoba tej samej płci, pojedynczo.

36. Teraz wróć do każdej zaznaczonej kategorii osób i wskaż, czy twoja nieśmiałość wobec tej kategorii ujawniła się w ostatnim miesiącu:

- ✓ nie w ostatnim miesiącu, lecz wcześniej,
- ✓ tak, bardzo silnie,
- ✓ tak, silnie,
- ✓ tak, umiarkowanie,
- ✓ tylko nieznacznie.

(37-40) Oznaki nieśmiałości.

37. Skąd wiesz, że jesteś nieśmiały, z jakich korzystasz wskazówek?

- ✓ z moich uczuć, myśli i innych symptomów wewnętrznych (prywatna),
- ✓ z mojego widocznego zachowania tylko w danej sytuacji (publiczna),
- ✓ z połączenia reakcji wewnętrznych i jawnych zachowań.

Reakcje fizyczne

38. Jeśli kiedykolwiek doświadczasz lub doświadczaleś uczucia nieśmiałości, które z wymienionych reakcji fizycznych wiążą się z tym uczuciem? Zaznacz zerem te, które cię nie dotyczą, a następnie uporządkuj pozostałe w kolejności - od I (najbardziej typowe, najczęstsze, najsilniejsze), przez 2 (kolejne naj) itd.

- ✓ rumieniec,
- ✓ przyspieszone tętno,
- ✓ ściskanie w żołądku,
- ✓ mrowienie, swędzenie,
- ✓ bicie serca,
- ✓ suchość w ustach,
- ✓ drżenie,
- ✓ pocenie się,
- ✓ zmęczenie,
- ✓ inne (wymień je poniżej)

Myśli, uczucia

39. Jakie szczególne myśli i odczucia związane są z twoją nieśmiałością? Zaznacz zerem te, które cię nie dotyczą, a następnie uporządkuj pozostałe zaczynając od I (najbardziej typowe, najczęstsze, najsilniejsze), poprzez 2 (kolejne naj) itd. (Możesz nadać taką samą rangę więcej niż jednej pozycji.)

- ✓ myśli pozytywne (np. uczucie zadowolenia z siebie),
- ✓ żadne szczególne myśli (np. marzenia, myślenie o niczym),
- ✓ zakłopotanie (np. skrajna świadomość samego siebie, każdego swojego działania),
- ✓ myśli skupiające się na nieprzyjemnych aspektach sytuacji (np. myślenie o tym, że sytuacja jest straszna, że chciałbyś być gdzieś indziej),
- ✓ myśli odwracające uwagę od sytuacji (np. myślenie o innych rzeczach, które mógłbyś teraz robić, myślenie o tym, że ta sytuacja za chwilę się skończy),
- ✓ negatywne myśli na swój temat (np. uczucie nieprzystosowania, brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie, że jest się gorszym, głupim),
- ✓ myśli o ocenach jakie inni formułują na twój temat (np. zastanawianie się, co inni ludzie dookoła o tobie myślą),
- ✓ myśli o tym, jak sobą kierujesz (np. zastanawianie się nad tym, jakie robisz wrażenie i jak mógłbyś je kontrolować),
- ✓ myśli o nieśmiałości w ogóle (np. myślenie o nasileniu własnej nieśmiałości i jej konsekwencjach, pragnienie, by nie być nieśmiałym),
- ✓ inne (wymień):

Zachowania

40. Jeśli doświadczasz lub kiedykolwiek doświadczałeś uczucia nieśmiałości, jakie jednoznaczne zachowania mogą wskazywać innym, że czujesz się nieśmiały? Zaznacz zerem te, które cię nie dotyczą, a następnie uporządkuj pozostałe poczynając od I (najbardziej typowe, najczęstsze, najsilniejsze), poprzez 2 (kolejne naj) itd. (Możesz przypisać tę samą rangę więcej niż jednej pozycji.)

- ✓ ciche mówienie,
- ✓ unikanie innych ludzi,
- ✓ niezdolność do nawiązania kontaktu wzrokowego,
- ✓ milczenie (lub niechęć do mówienia),
- ✓ jękanie się,
- ✓ niespójna mowa bez związku,
- ✓ ułożenie ciała, postawa,
- ✓ unikanie działania,
- ✓ ucieczka z sytuacji,
- ✓ inne (wymień):

(41-42) Konsekwencje nieśmiałości

41. Jakie są negatywne konsekwencje bycia nieśmiałym? (Zaznacz wszystkie, które dotyczą ciebie.)

nie ma negatywnych konsekwencji,

- ✓ powoduje ona problemy społeczne: utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni, radość z potencjalnie dobrych przeżyć,
- ✓ ma negatywne konsekwencje emocjonalne: powoduje uczucie samotności, izolacji, depresji,
- ✓ uniemożliwia pozytywne oceny ze strony innych (np. moje osobiste zalety nigdy nie są zauważane z powodu mojej nieśmiałości),
- ✓ utrudnia bycie asertywnym odpowiednio do sytuacji, wyrażanie opinii, wykorzystywanie sposobności
- ✓ pozwala na błędne negatywne oceny ze strony innych (np. mogą oni niesprawiedliwie uznać mnie za nieprzyjaznego, snoba lub kogoś słabego),
- ✓ powoduje trudności poznawcze i kłopoty z ekspresją: zaburza zdolność logicznego myślenia w obecności innych oraz skutecznego porozumiewania się z nimi,
- ✓ stanowi zachętę do nadmiernego zajmowania się sobą i nadmiernej samoświadomości.

42. Jakie są pozytywne konsekwencje bycia nieśmiałym? (Zaznacz wszystkie te, które odnoszą się do ciebie.)

- ✓ nie ma pozytywnych konsekwencji,
- ✓ wywołuje sympatyczne wrażenie skromności: sprawia, że robisz wrażenie osoby dyskretnej i skłonnej do rozmyślań, pomaga unikać konfliktów interpersonalnych,
- ✓ stanowi wygodną formę anonimowości i ochrony,
- ✓ stwarza możliwość stania z boku, obserwowania innych,
- ✓ pozwala działać ostrożnie i inteligentnie,
- ✓ pozwala uniknąć negatywnych ocen ze strony innych (np. osoba nieśmiała nie jest uważana za przykrą, nadmiernie agresywną lub pretensjonalną),
- ✓ umożliwia selektywne podejście do ludzi, z którymi się kontaktujesz,
- ✓ wzmacnia sferę własnej prywatności i przyjemność, jaką niesie ze sobą samotność,
- ✓ wywołuje pozytywne konsekwencje interpersonalne dzięki temu, że nie odpycha innych, nie onieśmiela ich i nie rani.

43. Czy sądzisz, że twoją nieśmiałość dałoby się przewyciężyć?

- ✓ tak,
- ✓ nie,
- ✓ nie jestem pewien.

44. Czy chcesz poważnie popracować nad jej przewyciężeniem?

- ✓ zdecydowanie tak,
- ✓ może tak,
- ✓ nie jestem jeszcze pewien,
- ✓ nie.

Jak rozwijała się twoja nieśmiałość?

Napisz do mnie list, w którym opisz jak rozwinęła się twoja nieśmiałość. W swoim liście uwzględnij następujące kwestie:

- ✓ Kiedy po raz pierwszy, sięgając wstecz pamięcią, poczułeś się nieśmiały? Opisz tę sytuację, ludzi biorących w niej udział i swoje uczucia.
- ✓ Jakie decyzje na swój temat podjąłeś opierając się na tym doświadczeniu?
- ✓ Czy inni powiedzieli ci coś, co sprawiło, że pomyślałeś o sobie, że jesteś nieśmiały? Co dokładnie powiedzieli? Jakie decyzje na swój temat podjąłeś wtedy na podstawie tego, co powiedzieli?

- ✓ Czy teraz dostrzegasz, że nastąpiła wtedy błędna interpretacja (motywów, odpowiedzialności, nie zauważonych sygnałów)? Opisz co naprawdę się stało i jak zostało zniekształcone?
- ✓ Czy ktokolwiek zrobił coś, żebyś poczuł się lepiej (mniej nie śmiały) lub gorzej? Kto? Co zrobił?
- ✓ Czy te decyzje, które podjąłeś na swój temat zmieniły się na przestrzeni lat, czy pozostały nie zmienione?
- ✓ Czy pamiętasz, kiedy potem czułeś się nieśmiały?
- ✓ Pomyśl o innej sytuacji z dzieciństwa, następnie z okresu, kiedy byłeś nastolatkiem i wreszcie z ostatniego roku, kiedy czułeś się bardzo nieśmiały. Czy nadal te same rzeczy przyprawiają cię o nieśmiałość?
- ✓ Czy teraz ludzie mówią ci rzeczy, które sprawiają, że myślisz o sobie jako o osobie nieśmiałej? Co to za rzeczy?
- ✓ Czy dajesz innym ludziom poznać, że jesteś nieśmiały? Jak to sygnalizujesz? Gdy poznasz kogoś nowego, jak szybko wysyłasz mu ten sygnał?
- ✓ Czy kiedykolwiek robisz lub mówisz coś, co sprawia, że inne osoby z twojego otoczenia stają się nieśmiałe?

Koszty i zyski

Jakie koszty ponosisz w związku ze swoją nieśmiałością? Jakie sposobności odrzuciłeś i jakie doświadczenia utraciłeś dlatego, że jesteś lub byłeś nieśmiały? Wylicz w punktach koszty wszystkiego tego, co straciłeś, z czego zrezygnowałeś lub czego mniejszą porcją się zadowoliliś. Posłuż się tabelą z następująco zatytułowanymi rubrykami.

Pasywa nieśmiałości

Okres twojego życia	Cenne zdarzenie, działanie, okazja, osoba, która została utracona, spóźniona, zlekceważona itd.	Osobiste konsekwencje w twoim przypadku
1.		
2.		

Teraz bardzo postaraj się uzmysłwić sobie jakieś niewielkie korzyści płynące z tego, że opatrzyłeś się etykietą „nieśmiały”. Większość z nas uczy się wydobywać coś pozytywnego nawet z nieszczęścia. Co zyskujesz na swojej nieśmiałości? Ponieważ zwykle nie uznajemy tych „drugorzędnych korzyści” płynących z naszych „pierwszorzędnych” ułomności, warto przytoczyć kilka przykładów: możliwość usprawiedliwienia się, postępowanie w sposób bezpieczny, z unikaniem niepotrzebnego ryzyka, unikanie krytyki, odsuwanie od siebie ludzi agresywnych, nieuleganie emocjom, nieangażowanie się przesadnie w życie innych ludzi, itp. Wylicz w punktach te korzyści.

Zyski z nieśmiałości

Sytuacja	Działanie podjęte lub nie podjęte	Osiągnięta korzyść	Koszt w dalszej perspektywie?
1.			
2.			

Odrzucenie

Zanotuj kilka przypadków z przeszłości, kiedy zostałeś odrzucony i bardzo cię to dotknęło. Następnie zapisz, w jakich sferach jesteś najbardziej wrażliwy na odrzucenie. Jaka najgorsza rzecz może ci się w każdej z tych sfer przydarzyć (w jaki sposób odrzucenie mogłoby się stać jeszcze bardziej przykre)? W jakich sferach jesteś w stanie tolerować odrzucenie, otrząsnąć się z afrontu? Czy między tymi dwoma ogólnymi obszarami podatności i niepodatności na odrzucenie jest jakaś zasadnicza różnica?

Spróbuj wyobrazić sobie sytuacje, w których niektóre z tych nieprzyjemnych aktów odrzucenia okazały się nie takie znowu złe - na przykład, odrzucenie nie było zamierzone, ty je błędnie zinterpretowałeś, było śmieszne, czy też nauczyło cię czegoś na przyszłość. Napisz krótkie scenariusze tych sytuacji przedstawiających kilka przypadków odrzucenia.

Kiedy jesteś zdenerwowany...

Co robisz kiedy jesteś zdenerwowany?

- ✓ chodzę tam i z powrotem,
- ✓ palę papierosa,

- ✓ wyłamuję sobie rękę,
- ✓ dzwonię do przyjaciela,
- ✓ robię coś, co odwróci moją uwagę, np.
- ✓ biegam, jeżdżę na rowerze, koszę trawę, sprzątam lub zajmuję się jakąś inną czynnością fizyczną,
- ✓ wypijam drinka,
- ✓ biorę proszek uspokajający,
- ✓ palę trawkę,
- ✓ idę do kina,
- ✓ słucham jakiejś muzyki,
- ✓ rozprzestrzeniam nieszczęście, skarżę się innym,
- ✓ zbyt dużo jem,
- ✓ boli mnie głowa,
- ✓ idę na zakupy,
- ✓ obracam zdenerwowanie w złość na samego siebie,
- ✓ obracam zdenerwowanie we wrogość wobec innych,
- ✓ staję się bierny i zależny od innych,
- ✓ wyobrażam sobie, jak poradziłby sobie z tą sytuacją Woody Allen,
- ✓ piszę list lub dopisuję coś w pamiętniku,
- ✓ inne podejmowane działania:

Które z tych czynności naprawdę pomagają, a które są bezużytecznymi rytuałami? Które pomagają ograniczyć zdenerwowanie, ale w żaden sposób nie rozwiązują problemu, który to zdenerwowanie wywołał? Które z tych działań na dłuższą metę pogarszają sprawę? Co takiego mógłbyś zrobić, co miałyby długotrwałe pozytywne efekty?

Lęk przed egzaminem

Wyobraź sobie, że bez uprzedzenia zdarza się w twoim życiu jedna z następujących rzeczy:

- ✓ ogłoszony zostaje nie zapowiedziany test z twojego ulubionego, ważnego przedmiotu, ale ty nie odrobiłeś całej pracy domowej;
- ✓ ktoś informuje cię telefonicznie, że zostałeś wybrany do teleturnieju, w którym będziesz odpowiadał na pytanie za 100 000 dolarów.

Jakie reakcje emocjonalne wtedy przeżywasz? Jakich doświadczasz negatywnych myśli i wrażeń? Tę reakcję można nazwać „lękiem przed egzaminem”, który pojawia się w sytuacji, gdy poddany jesteś publicznie jakiemuś testowi, a nie czujesz się na tyle kompetentny, by osiągnąć wyniki odpowiadające twoim oczekiwaniom i aspiracjom. Teraz dokładnie przeanalizuj te uczucia i zastanów się, pod jakim względem są one podobne lub różne od uczucia zdenerwowania o podłożu społecznym.

Podejmowanie ryzyka

Masz okazję zagrać o nagrodę wysokości 100 000 dolarów - zwycięzca bierze wszystko, przegrany nie dostaje nic - lub odrzucić tę szansę i zagrać o 5000 dolarów ze stuprocentowym prawdopodobieństwem wygranej. Podejmiesz ryzyko, czy zadowolisz się pewną wygraną?

Masz okazję umówić się na randkę z taką sobie osobą, o której wiesz, że na pewno przyjmie twoją propozycję albo dać do zrozumienia osobie swoich marzeń, że jesteś gotowy i chętny, nie mając pojęcia, jaka będzie jej/jego reakcja. Jak zagrasz - nie wymienisz kart pozostając przy swoich pewnych dwóch parach, czy też zagrasz o wszystko? Wylisz wszystkie ważne okazje, szansę, ryzyka i gry, które podjąłeś w swoim życiu. Przy każdej zaznacz, czy okazała się być decyzją mądrą, czy głupią. (Wykonaj to zadanie, zanim przejdziesz dalej.)

Teraz idź i podejmij jakieś ryzyko. Zrób coś „straszego”, co chciałbyś lub powinieneś zrobić, ale tego unikałeś. Codziennie w tym tygodniu zrób coś, co budzi w tobie lęk, najpierw zapisując, co masz zamiar zrobić i dlaczego się tego boisz. Następnie zanotuj, czy to zrobiłeś, czy nie i co się działo, kiedy to zrobiłeś. Oczywiście mam na myśli coś „straszego” w sensie społecznym, a nie takiego jak napad na bank, czy skok z mostu Golden Gate.

Samotność

Czy często czujesz się samotny?

Kiedy czujesz się najbardziej samotny?

Kto lub co ponosi (ponosił) odpowiedzialność za twoją samotność?

Czy kiedykolwiek czerpiesz radość z bycia samemu?

Co możesz zrobić ze swoją samotnością, czego do tej pory jeszcze nie zrobiłeś?

Wyobraź sobie, że śnieg zasypał twój dom na cały weekend - nie możesz wyjść, nie możesz się z nikim porozumieć i nie możesz spodziewać się żadnej pomocy przed poniedziałkiem. Jesteś sam i nie masz żadnych, obowiązków, tzn. żadnej „pracy domowej”, która zajęłaby ci czas. Zastanów się, jak mógłbyś zmienić tę nieszczęśliwą okoliczność w czas pełen radości i dogadzania samemu sobie. Masz do dyspozycji zapasy dobrego jedzenia, wina,

dobłą muzykę, książki, karty, gry, ciepłą wodę, papier i długopis, nie masz radia ani telewizora. Naskicuj program swojego samotnego przetrwania - zwróć uwagę na zmysłowe, wyszukane lub sentymentalne sposoby spędzania czasu, które z pewnością umiłą twoją samotność. (Wykonaj to zadanie, zanim przejdziesz dalej.)

Po cóż więc czekać na śnieg? Zafunduj sobie trochę przyjemności. Któż zasłużył na nią bardziej niż ty? Zapamiętaj i włącz do własnego systemu myślowego głębokie znaczenie następującego poglądu na samotność (greckiego filozofa Epikteta):

„Kiedy zamknąłeś drzwi i zaciemniłeś swój pokój, pamiętaj - nigdy nie mów, że jesteś sam. Nie jesteś bowiem sam -jest z tobą Bóg i twój własny geniusz”.
Rozmowy, II wiek naszej ery

Bariery nieśmiałości

Pomiędzy tobą i niektórymi twoimi celami znajdują się bariery nieśmiałości, które hamują lub utrudniają osiągnięcie tych celów. Wybierz jeden z bardzo pożądaných celów, zablokowany przez bariery nieśmiałości, które sam wzniosłeś. W poniższym diagramie zaznacz, jaki jest ten cel, a następnie wzdłuż ścieżki wpisz wszystkie bariery, które kolejno utrudniają jego osiągnięcie.

TY (smutny)

TY (wesoły)

Bariery nieśmiałości

wielki cel

Przykładowy dziennik nieśmiałości

Czas	Sytuacja i okoliczności	Symptomy
Pora dnia	Gdzie jestem? Co robię? (Lub co chcę lub powinienem zrobić?) Z kim?	W jaki sposób przeżywam nieśmiałość?
Przykłady		
Południe	Obiad w stołówce studenckiej. Nieznajomy siada obok mnie, przedstawia się, zaczyna zadawać pytania, itd.	Bicie serca, zdenerwowanie, niepewność, nie wiem, co powiedzieć. Zacząłam patrzeć mu w oczy.
15:00	W bibliotece; mam pierwszą pracę domową. Oprowadzono mnie po bibliotece, ale nie pamiętam co robić. Muszę prosić o pomoc przewodniczkę.	Pocą i trzęsą mi się ręce. Czerwienię się, ściska mnie w żołądku. Chciałbym móc wyjść.

Jak dowódca podczas bitwy, sporządź plan zlikwidowania i przezwyciężenia każdej z tych barier tak, aby umożliwić swobodny ruch swoim oddziałom. Czy możesz niektóre z nich okrążyć, inne przedefiniować, przecierpieć pewne tymczasowe straty, niektóre znieść blefując, jeszcze inne mężnie wytrzymać, w niektórych miejscach użyć lepszego wykrywacza min, na nowo ocenić swoje atuty, jednocześnie ukrywając słabości swoich wojsk? Sporządź plan bitwy z każdą ze swoich barier nieśmiałości.

Nazwisko _____ Data _____

Reakcje	Konsekwencje
Jakie są moje myśli i uczucia? (Co powoduje te uczucia? Co myślą inni? itd.)	Co robię lub czego nie robię w efekcie? Czy zyskuję, czy tracę coś lub kogoś?
	Co powinienem był zrobić lub pomyśleć?
Dlaczego wybrał mnie? Czego ode mnie chce? Uważam, że jest zbyt agresywny. Pewno myśli, że jestem nudna. Mam nadzieję, że nikomu nie powie.	Nie kończę obiadu. Wychodzę żalując, że nie byłam bardziej interesująca. Może miło byłoby poznać go bliżej. Czuję się jakby samotna.
Rozpozna mnie i będzie zła, że jej nie słuchałem. Dlaczego tak bardzo się denerwuję, że nie pamiętam? Obawiam się, że tym razem też nie zapamiętam. Może powinienem wybrać inny przedmiot. Ten przedmiot jest głupi, zadanie śmieszne i ja też.	Postanawiam kupić sobie colę. Postanawiam obserwować faceta, z akademika, który ma doświadczenie. (To nie pomaga.) Próbuję zamiast tego kupić książkę w księgarni. Zwyczajnie nie jestem w stanie zapytać bibliotekarki. Denerwuję się, że nie potrafię tego zrobić. Boję się, że nie zdążę wykonać zadania. Straciłem czas. Straciłem szacunek dla samego siebie, jestem zły. Proszę o pomoc, ona mnie nie pamięta, mówi mi co mam zrobić. Mimo wszystko nie jest aż tak źle.

Dziennik nieśmiałości

Prowadź dziennik, w którym zapisywać będziesz chwile, kiedy czujesz się nieśmiały. Zapisuj: czas, co się zdarzyło (sytuacja i okoliczności), swoje reakcje, konsekwencje dla ciebie. Noś ze sobą w kieszeni lub w torebce mały notes, żeby móc zapisywać najważniejsze informacje natychmiast po tym, jak nastąpi zdarzenie, w którym ujawniła się twoja nieśmiałość. Rób tak przez tydzień, a następnie przenieś swoje obserwacje do bardziej formalnego dziennika zorganizowanego tak, jak próbka pokazana wyżej.

Poszukaj powtarzających się schematów i tematów, które są charakterystyczne dla tych sytuacji. Co drugi tydzień zapisuj w swoim notesie nowe obserwacje, aż uzyskasz dokumentację całego miesiąca.

Zobacz teraz, jak często odczuwasz nieśmiałość. Czy dostrzegasz jakieś zmiany w częstości pojawiania się nieśmiałości, jej intensywności, typach reakcji i decyzjach dotyczących swojego działania? Czy zanotowałeś także sytuacje, przed którymi całkowicie uciekłeś?

Zdumiewające jest odkrycie, że Johnny Carson, główny gospodarz telewizyjnego programu Tonight Show, uważa siebie za nieśmiałego. Zamiast próbować to przewyciężyć lub ukryć, Carson opanował tajemnicę tego, jak zmusić nieśmiałość, żeby pracowała dla niego, a nie przeciw niemu. „Nie zwalczam jej, wykorzystuję ją”, powiedział niedawno w wywiadzie. „W czasie programu wiele mojej energii bierze się z kompensowania nieśmiałości”. Sądząc z ilości energii, jaką Johnny Carson co wieczór wkłada w swój program, powinien podzielić się z nami wszystkim swoim sekretem „konwersji energii”.

9 Zbudować poczucie własnej wartości

Sposób, w jaki sami o sobie myślimy ma głęboki wpływ na wszystkie sfery naszego życia. Osoby z pozytywnym poczuciem własnej wartości na ogół odznaczają się równowagą i wiarą w siebie, zewnętrznymi oznakami wewnętrznej satysfakcji. Tacy ludzie nie są uzależnieni od pochwał i wzmocnień społecznych ze strony innych, gdyż nauczyli się, jak być sami dla siebie swoimi najlepszymi przyjaciółmi i największymi propagatorami. To oni poprzez swoje uczestnictwo, inicjatywy i ułatwienia wprawiają maszynę społeczną w ruch i to oni biorą lwią część wszystkich przyjemności, jakie oferuje społeczeństwo.

Znane mi osoby, które mają szczęście zajmować takie właśnie, pełne wysokiego poczucia własnej wartości, miejsce w życiu, nie załamują się pod wpływem krytyki i nie czują się zniszczone, gdy ktoś je odrzuci. Dziękują ci za „konstruktywną radę”. Kiedy spotykają się z odmową, nigdy nie traktują jej jak odrzucenia swojej osoby. Rozważają natomiast kilka innych możliwości: może ich działalność wymaga więcej pracy, może propozycja była zbyt raptowna, zbyt prostacka, zbyt delikatna, zbyt skomplikowana, może czas i miejsce były źle wybrane, osoba, która powiedziała „nie” ma kłopot wymagający pomocy lub współczucia. W każdym przypadku przyczyna odmowy leży na zewnątrz, a nie w nich samych - można ją przeanalizować i powtórzyć działanie w bardziej wygładzonej formie, po przegrupowaniu sił. Łatwo im więc być optymistami - w większości przypadków dostają to, czego chcą.

Jesteś swoim największym wrogiem

W przeciwieństwie do osoby opisanej powyżej, osoba o niskim poczuciu własnej wartości robi wrażenie, jakby łatwo ją było omamić sławą, sukcesem i pieniędzmi. Prawdopodobnie jest mniej aktywna, łatwiej ulega perswazji, jest mniej lubiana. Osoby takie są nadmiernie wrażliwe na krytykę, gdyż sądzą, że stanowi ona potwierdzenie ich nieprzystosowania. Z trudnością przyjmują komplementy („Masz chyba na myśli kogoś innego, to nic wielkiego, mówisz to, żeby sprawić mi przyjemność”). Biorąc pod uwagę cały smutek, z jakim się borykają, nie można się dziwić temu, że badania wykazują, iż osoby o niskim poczuciu własnej wartości są bardziej neurotyczne niż osoby o wysokim poczuciu własnej wartości.

Jeden z moich doktorantów na dziesięć minut przed swoim egzaminem doktorskim histerycznym głosem poinformował mnie, że nie może zdawać, nie jest przygotowany, zrobi z siebie głupca. Ponieważ poświęciłem sporo energii, żeby ustalić termin egzaminu tak, by pięciu profesorów miało wolne dwie godziny w tym samym czasie, i ponieważ wiedziałem, że Gabe jest zdolny, wywarłem na niego delikatny nacisk. Wypadł wspaniale i zdał znakomicie. Gdy przekazałem mu pochlebną opinię egzaminatora na temat jego świetnej prezentacji, tak się wyraził o tym znamienitym gronie profesorów: „Będę musiał zmienić zdanie na ich temat, skoro uznali, że ten beznadziejny występ w ogóle dało się ocenić pozytywnie”.

Przypadek Gabe'a stanowi ilustrację ważnej kwestii - obiektywnie pozytywna informacja zwrotna może nie mieć wielkiego wpływu na poprawę depresyjnej samooceny. Ludzie mogą nadal utrzymywać obraz siebie w znacznym stopniu odbiegający od rzeczywistości. Nawet bardzo inteligentne i uzdolnione jednostki mogą być swoimi najgorszymi wrogami jeśli nie chronią należycie swojego poczucia własnej wartości.

Jeśli ty nie masz o sobie najlepszego zdania, to dlaczego ja miałbym je mieć, skoro ty z pewnością znasz siebie lepiej niż ktokolwiek inny? A jeżeli będę uparcie tkwił w przekonaniu, że jesteś wartościowym i interesującym człowiekiem, czy będziesz zachowywał się tak, żebym odkrył swój błąd i zgodził się, że jesteś nic nie wart? Wiele razy obserwowałem, jak się to dzieje ze skrajnie nieśmiałymi studentami z mojego seminarium i pacjentami w klinice nieśmiałości. Sharon, patologicznie nieśmiała młoda kobieta, ukrywająca swoją ładną twarz za masą nie uczesanych włosów, nie znosiła, gdy mówiło się jej, żeby zaczesła włosy do tyłu. Dopiero po dziesięciu sesjach, gdy za pomocą

szerokokątnego obiektywu kamery telewizyjnej próbowałem sfilmować zbliżenie jej twarzy, przez przypadek zauważyłem, że jest ładna. Utrzymywała to w tajemnicy pomimo bliskości wytworzonej przez relację terapeutyczną. Sprzeciwiła się jednak propozycjom zmiany fryzury, tak żeby można było lepiej widzieć jej twarz. „Do cholery, takie mam włosy i już, zawsze się tak czesałam”.

Nieśmiałość i niskie poczucie własnej wartości idą w parze. Badania Paula Pilkonisa i innych badaczy z naszego programu dotyczącego nieśmiałości wykazały istotną korelację między tymi dwiema zmiennymi: gdy poziom nieśmiałości jest wysoki, poczucie własnej wartości jest niskie, gdy poczucie własnej wartości jest wysokie, nieśmiałość przestaje istnieć.

Słowo ostrzeżenia

Poczucie własnej wartości to ocena twojej własnej wartości oparta o porównanie siebie z innymi ludźmi. Dokonując tych porównań należy jednak uświadamiać sobie pewne potencjalne problemy.

Po pierwsze, uważaj kogo wybierasz na modele do swoich porównań. Dobrze jest uznać niektórych innych za „ideał”, ale nie za jedyny punkt odniesienia w ocenie tego, czy coś ci się udało. Niektórzy ludzie nie nadają się zbyt dobrze do porównań, gdyż zostali w wyjątkowy sposób obdarzeni wspaniałym wyglądem, umysłem, budową ciała lub innymi odziedziczonymi cechami. Chciałbym wyglądać jak Robert Redford, myśleć jak Einstein, mówić jak Richard Burton i być tak płodnym pisarzem jak Isaac Asimow. Ideały można naśladować, ale nie można czynić z nich miary własnego sukcesu, statusu, czy osiągnięć.

Po drugie, koncentrując się w swoich porównaniach na niewłaściwych modelach możesz nie tylko narazić się na frustrację, ale także, jeżeli interesuje cię jedynie produkt, wpaść w kanał zawiści i poszukiwania statusu dla samego statusu oraz utracić radość związaną z procesem stawania się, jako że zależy ci tylko na produkcie.

Całkiem niedawno zdałem sobie sprawę, że sam oddalam się od procesu i radości życia, bo stopniowo zaakceptowałem wartości otoczenia silnie nastawionego na współzawodnictwo i osiąganie celów. Jadąc z domu, z San Francisco do Stanford, jakieś trzydzieści mil od Pałto Alto, zabrałem autostopowicza. Był to przystojny, krzepki młodzieniec mający niewiele ponad dwadzieścia lat. Mówił o college'u, o miejscach nadających się obozowania, o wakacjach - właśnie był na wakacjach. Gdy zapytałem dokąd jedzie, odpowiedział „Na południe”. „Do Los Angeles?”, zapytałem. „Nie”. „Aż do Meksyku?”. „Nie, proszę pana, po prostu na południe”.

Uświadomiłem sobie, że w moim głosie słychać narastającą złość. Tak sobie miło rozmawiamy, a ten niewdzięczny hipis nie chce mi powiedzieć dokąd zmierza. Gdy stanąłem przy zjeździe z autostrady do Pałto Alto, wiedziony ciekawością i obudzonym poczuciem niesprawiedliwości, zapytałem jeszcze raz „Proszę mi powiedzieć, do jakiego miasta pan jedzie?”. Jego odpowiedź przypomniła mi dawne dobre czasy, gdy moje życie nie było jeszcze tak ograniczone terminami. „Nie jadę w żadne konkretne miejsce. Mam dwa tygodnie wolnego i po prostu jadę na południe. Zjadę tam, gdzie dowiozą mnie okazje i na ile wystarczy mi pieniędzy, a potem wrócę. Widzi pan, w ten sposób nie muszę się martwić o to, że tam nie dotrę. W pewnym sensie, już tam jestem”.

Frustracja z powodu nieosiągnięcia celu była w jego przypadku wykluczona. Mógł się dobrze bawić, gdyż jego zadowolenie nie było powiązane z celami zorientowanymi na przyszłość. Był modelowym przykładem człowieka, dla którego proces i produkt to jedno i to samo.

Po trzecie, możesz być nieświadomy ukrytych kosztów sukcesu. Ten pomnażający zyski handlowiec w twoim dziale być może na zawsze wyrzekł się bliskiego kontaktu ze swoimi dziećmi, gdyż nie może jednocześnie być z nimi w domu i realizować dodatkowych zamówień. Twoja idealna pani domu może nie mieć czasu na przeczytanie dobrej książki, na kontakt z przyrodą, lub radość z mniej modnych rzeczy w życiu. W wielu przypadkach, gdybyś wiedział o tych kosztach, prawdopodobnie nie miałbyś takiej ochoty ich płacić.

Po czwarte, sukces, osiągnięcia, inteligencja, uroda i inne tak pożądane cele są względne, uzależnione od standardów obowiązujących w danym czasie, otoczeniu i społeczeństwie. Mimo to skłonni jesteśmy widzieć je w kategoriach bardziej absolutnych, jako coś, co mamy lub czego nie mamy. Ten rodzaj myślenia może cię wpędzić w kłopoty, gdy standardy się zmieniają. Przeniosłeś się na nowy poziom porównań, ale wydaje ci się, że zmiana nastąpiła w tobie. Jest to przypadek grubej ryby z małego stawu przeniesionej do dużego jeziora.

Wspaniała gwiazda letniego przedstawienia w Podonku nie odniesie sukcesu na Broadway'u. Środkowy napastnik szkolnej drużyny futbolowej nie będzie kandydatem do drużyny w college'u, bo ważąc 200 funtów nie jest dostatecznie ciężki. Pomyśl o tej gromadzie finalistek konkursu Miss America, które nie dostają żadnej z nagród. Całe swoje życie, już od przedszkola, zawsze były najpiękniejsze ze wszystkich. I nagle okazuje się, że nie są nawet w pierwszej dziesiątce.

Co rok, jako nauczyciel college'u, jestem świadkiem żniwa, jakie zbiera ta niebezpieczna przeszkoda na drodze ku wierze we własne siły. Żeby dostać się na Uniwersytet Stanford, trzeba być wybitnym uczniem. Ale już w kilka miesięcy po rozpoczęciu roku akademickiego okazuje się, że połowa pierwszego roku uzyskuje w testach wyniki poniżej przeciętnej. Nie stali się nagle tępi - zostali ofiarami średnich statystycznych i sposobu oceniania, w którym połowa studentów jest powyżej poziomu mediany, a druga połowa, z definicji, musi spaść poniżej tego poziomu. Zmuszeni są do współzawodnictwa z gromadą ambitnych konkurentów, z których wszyscy byli „kiedyś wybitni”.

Po piątę, musisz zdać sobie sprawę z tego, w jakim stopniu w swoim życiu realizujesz scenariusze napisane przez innych ludzi. Nie można mieć dobrze rozwiniętego pojęcia „ja”, jeśli realizuje się program zaplanowany dla lub przez kogoś innego. Gdy już uznasz istnienie takich obcych scenariuszy, musisz spróbować sobie z nimi poradzić. Musisz odnaleźć w sobie dość odwagi, by się im przeciwstawić i albo je odrzucić, jeśli cię ograniczają, albo dopasować je do twoich własnych potrzeb i wartości.

Często nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, w jaki sposób scenariusze te zagnieżdżają się w naszym umyśle. Czasem piszą je zamiast nas rozpowszechnione wartości kulturowe - np. mężczyźni nie płaczą, kobiety nie powinny się złościć, chłopcy muszą być twardzi i męscy, dziewczynki muszą być czułe i opiekuńcze. Oczywiście rodzice, nauczyciele i inni przedstawiciele kontroli społecznej, którzy chcą dla nas jak najlepiej, piszą wszystkie lub większość naszych scenariuszy, gdy jesteśmy młodzi. Wiele z nich jest całkiem dobrych i chętnie przyjmujemy je jako własne, gdy dochodzimy do wieku dojrzałego. Niebezpieczeństwo czai się w tych scenariuszach, które zawierają nie dokończone i nie rozwiązane sprawy naszych rodziców. Frustracja niekochanej żony staje się podstawą scenariusza „mężczyźni nie doceniają kobiet” przekazywanego córce. Są też ojcowie, którzy pragną by ich synowie stali się tym wszystkim, czym oni chcieli być - ale z jakichś powodów nie mogli. Jeden z takich ojców zagroził, że wyrzuci mnie z mojej poprzedniej pracy na Uniwersytecie Nowojorskim, bo jego syn, Mark David, zastosował się do mojej rady i jako ochotnik Korpusu Pokoju wyjechał do Nigerii, żeby tam uczyć. „Powinien być lekarzem, a przynajmniej dentystą”, pieniał się wściekły ojciec. „Miał nim zostać. Nazwałem go Mark David, żeby miał literki M. D. [doktor medycyny] przed i po nazwisku”. Dla kochanego tatusia nie miało znaczenia to, że jego syn był szczęśliwy jako nauczyciel w Nigerii, że po raz pierwszy w życiu miał poczucie sensu tego, co robi i że nienawidził medycyny. W jakimś stopniu słabe oceny Marka mogły być wyrazem buntu przeciw odgrywaniu scenariusza Marka Davida, doktora medycyny. Tyle że scenariusze buntu są także oparte na wątkach wymyślonych przez kogoś innego.

Żeby stać się osobą niezależną, z poczuciem własnej spójności, będziesz musiał uświadomić sobie swoje scenariusze, a następnie sam pisać, zmieniać lub aktywnie uczestniczyć w pisaniu scenariuszy, które rządzą twoim życiem. Scenariusze te mogą być nowe i podniecające lub, tak jak w „nowym” sezonie telewizyjnym, mogą to być tylko stare programy w nowej szacie. Wszystko zależy od tego, jak wiele (a w przypadku osób nieśmiałych -jak niewiele) czasu chcesz spędzić na scenie zanim spadnie kurtyna.

Musisz kłaść nacisk na pozytywwy

Skoro masz do przeżycia tylko jedno życie, przeżyj je z wysokim poczuciem własnej wartości! Jest to twój wybór, decyzja podjęta w twojej głowie, a nie gdzieś w niebiosach. To twój własny system księgowy sporządza raport o tym, że twoje poczucie własnej wartości jest wysokie lub niskie. Jeśli jesteś nieśmiały, prawdopodobnie przyczepiłeś sobie etykietę z niskim poczuciem własnej wartości. Ale mamy zamiar zmienić tę etykietę, chyba że wykułeś ją w granicę. Niskie musi odejść! Pomyśl o sobie w sposób pozytywny, wyznacz sobie istotne cele, których osiągnięcie wymaga trochę ambicji, przedsiębiorczości i uporów. A potem naucz się oceniać swoje osiągnięcia w sposób uczciwy i realistyczny.

Dorothy Holob to energiczna kobieta, która prowadzi w Kalifornii warsztaty mające pomóc studentom i ludziom biznesu podbudować swoją nadwątloną wiarę w siebie. Jej niewyczerpana energia i zaraźliwy entuzjazm tworzą wokół niej szczególną aurę. Po prostu dobrze się czujesz w jej obecności. Reakcja ta jest nieco dziwna dlatego, że Dorothy ma defekt wymowy i zniekształconą twarz, a takie cechy zwykle wywołują przygnębienie. Załóżmy, że musiałbyś się zamienić miejscami z Dorothy Holob. Czy poddałbyś się w obliczu okrutnej nagiej rzeczywistości, z którą ona musiała się uporać, czy wyszedłbyś z tej tragedii jako nowa, lepsza osoba? Dorothy opowiada o tym, jak pewnego dnia została zeszpecona i jak przezwyciężyła depresję i niechęć do samej siebie:

„W 1963 roku miałam poważną operację guza mózgu. Operacja mnie oszpeciła, zmieniła moją twarz, a kiedy mówiłam, nie mogłam poznać swojego głosu. Idąc zataczałam się. Wiedziałam, że społeczeństwo nigdy mnie takiej nie zaakceptuje i cały czas się zastanawiałam: «Dlaczego to musiało mi się przydarzyć?»)

Czy moja rodzina mi współczuła? Nie. Zamiast tego zapisali mnie na zajęcia rewalidacyjne. Nalegali, żebym uczyła się mówić wyraźnie - powiedzieli mi, że jeśli chcę pozostać członkiem rodziny, mam mówić głośnie, a jak nie, to do widzenia. Strasznie płakałam, aż w końcu zdecydowałam pokazać im, że na pewno nie dam się wyrzucić poza nawias.

Dla rozrywki, moja rodzina namawiała mnie, żebym chodziła z nimi po zakupy do centrum handlowego, do restauracji, na koncerty. Byli delikatni i wyrozumiali, pomagali mi pokonywać krawężniki, ruchome schody, przechodzić przez ulicę i przez tłumy ludzi, którzy przyglądali mi się z ciekawością. Nakłaniali mnie do tego, żebym stanęła na własnych nogach i sama stawiała czoła światu. Próbowałam spacerować po mojej dzielnicy, ale nie mogłam wytrzymać złośliwego śmiechu dzieci i chichotów niektórych sąsiadów. Kiedy sama chodziłam do sklepów, sprzedawcy patrzyli na mnie pogardliwie, a czasem nawet rzucali we mnie moimi zakupami. Od czasu do czasu dzwonił jakiś wariat i ubliżał mi przez telefon. Jak reagowałam na drwiny i sarkastyczne uwagi? Zwykle przychodziłam do domu i płakałam, a czasem nawet rozkoszowałam się swoim cierpieniem. Na całe miesiące stałam się odludkiem. Pewnego dnia przyszła mi do głowy taka myśl: «Dlaczego marnujesz energię na współczucie samej sobie - nie masz na to czasu. Nic nie poradzisz na to, jak ludzie cię widzą - widzą cię jako brzydki wrak». I przebaczyłam sobie swój wygląd. Zaczęłam współczuć wszystkim tym, którzy nie umieli wczuć się w problemy innych. Na ulicy, w autobusie, w sklepach szukałam cichych smutnych ludzi - rozmawiałam z nimi i razem spędzaliśmy uroczy dzień, słuchaliśmy ptaków, moczył nas deszcz. I nagle każdy kolejny dzień stawał się jaśniejszy, znów się uśmiechałam - dokładnie tak jak przepowiedział lekarz - znalazłam inny sposób na uśmiechanie się. Uczę się wkładać entuzjazm w swój głos. Nawet rozwinęłam w sobie całkiem niezłe poczucie humoru”.

Wszyscy możemy się wiele nauczyć z historii pani Holob. Nie tylko przezwyciężyła fizycznie oszpeconie, ale także znacznie poważniejsze zniekształcenie psychologiczne - nienawiść do samej siebie, która prowadzi nas do utraty nadziei, do wegetacji i niebytu.

Ćwiczenia w tym rozdziale mogą ci pomóc w przezwyciężeniu niskiego poczucia własnej wartości i w ukształtowaniu silniejszego, pełnego wiary w siebie „ja”. Każde z nich ułatwi ci zbudowanie bardziej pozytywnego obrazu „ja”. Piętnaście następujących kroków pomoże ci ustalić strukturę twoich wysiłków.

Piętnaście kroków ku pewności siebie

Poznaj swoje słabe i mocne strony i dostosuj do nich swoje cele. Zastanów się, co cenisz, w co wierzysz i jakie (realistycznie) chciałbyś, żeby było twoje życie. Weź wykaz scenariuszy, jakie zgromadziłeś i uaktualnij je, zgodnie z przestrzenią psychologiczną, w jakiej się teraz znajdujesz, tak, by pomogły ci zmierzać tam, dokąd chcesz. Odnajdź swoje korzenie. Przeanalizuj swoją przeszłość i od szukaj ciągłe linie i decyzje, które doprowadziły cię tu, gdzie teraz jesteś. Spróbuj zrozumieć i przebaczyć tym, którzy cię zranili i nie pomogli ci, choć mogli to zrobić. Przebacz samemu sobie błędy, grzechy, porażki i minione chwile zakłopotania. Gdy już odsiałeś z nich wszystkie konstruktywne wartości, pogrzeb na zawsze wszystkie negatywne wspomnienia na swój temat. Zła przeszłość żyje w naszej pamięci tylko tak długo, jak jej na to pozwolimy. Natychmiast przygotuj dla niej nakaz eksmisji. Zrób miejsce dla wspomnień o dawnych, nawet niewielkich sukcesach.

Wstyd i poczucie winy mają ograniczoną wartość jako wyznaczniki zachowań w dochodzeniu do pozytywnych celów. Nie pozwól sobie na rozkoszowanie się nimi. Poszukuj przyczyn swoich zachowań nie w defektach swojej osobowości, a w fizycznych, społecznych, ekonomicznych i politycznych aspektach swojej bieżącej sytuacji. Przypomnij sobie, że na każde zdarzenie można patrzeć z różnych stron. „Rzeczywistość” to nic innego jak zgoda ludzi na to, by nazywać ją w ten sam sposób, a nie tak jak każdy z osobna ją postrzega.

Takie spojrzenie pozwoli ci być bardziej tolerancyjnym w swojej ocenie cudzych intencji i bardziej wspaniałomyślnym w interpretowaniu tego, co wydawać się może odrzuceniem, czy lekceważeniem twojej osoby. Nigdy nie mów o sobie złych rzeczy, a już zwłaszcza nigdy nie przypisuj sobie nieodwracalnych cech negatywnych, takich jak: „głupi”, „brzydki”, „mało twórczy”, „nieudacznik”, „niereformowalny”. Nie pozwól innym krytykować cię jako osobę. Tylko twoje konkretne działania mogą być oceniane i doskonalone – przyjmuj życzliwie taką konstruktywną ocenę, jeżeli może ci pomóc.

Pamiętaj, że czasem porażka i rozczarowanie to błogosławieństwo w przebraniu, które sygnalizuje ci, że cele nie były dla ciebie odpowiednie i nie warte włożonego wysiłku. Można w ten sposób uniknąć większego zawodu w przyszłości.

Nie próbuj tolerować ludzi, pracy i sytuacji, które sprawiają, że czujesz się nie na miejscu. Jeśli nie możesz ich zmienić lub zmienić siebie tak, żebyś poczuł się więcej wart, zostaw to lub omiń. Życie jest zbyt krótkie by marnować czas na depresje. Wygospodaruj sobie czas na relaks, rozmyślania, na słuchanie samego siebie, na hobby i rzeczy, które możesz robić w samotności. W ten sposób będziesz mógł nawiązać kontakt z samym sobą.

Ucz się być zwierzęciem społecznym. Ciesz się energią, jaka emanuje z innych ludzi, niepowtarzalnymi cechami i różnorodnością twoich braci i sióstr. Wyobraź sobie, czego mogą się bać, w jakich sferach brak im poczucia bezpieczeństwa i zastanów się, jak mógłbyś im pomóc. Zdecyduj, czego od nich potrzebujesz i co masz do dania. A potem daj im sygnał, że jesteś otwarty i gotowy się dzielić. Przestań tak bardzo chronić swoje ego. Jest twardsze i bardziej odporne niż ci się wydaje. Można je posiniaczyć, ale nie złamać. Lepiej już żeby zostało od czasu do czasu zranione z powodu jakiegoś nieudanego zaangażowania uczuciowego, niż żeby odrętwiało z powodu izolacji emocjonalnej i zbyt chłodnego stosunku do innych.

Wyznacz sobie długofalowe cele w życiu, a także bardzo konkretne, krótkoterminowe podcele. Regularnie oceniaj swoje postępy i jako pierwszy poklepuj się z aprobatą po ramieniu lub szepcz sobie do ucha słowa pochwały. Jeśli nikt inny nie słyszy twoich przechwałek, nie musisz się martwić o to, że nie jesteś zbyt skromny. Nie jesteś przedmiotem, któremu złe rzeczy po prostu się przydarzają, biernym niebytem mającym nadzieję, tak jak ogrodowy ślimak, że nikt na niego nie nastąpi. Jesteś kulminacją milionów lat ewolucji naszego gatunku, kulminacją marzeń twoich rodziców, kulminacją wyobrażenia Boga. Jesteś niepowtarzalną jednostką, która, tak jak aktywny aktor w dramacie życia, może sama wywoływać zdarzenia.

Jeśli tylko się na to zdecydujesz, możesz zmienić kierunek całego swojego życia. Jeśli ma się wiarę w siebie, przeszkody zmieniają się w wyzwania, a wyzwania w osiągnięcia. Nieśmiałość wtedy słabnie, gdyż zamiast ciągle przygotowywać się na coś i martwić się o to, jak przeżyjesz życie, zapominasz o sobie w miarę jak ono samo cię wciąga i absorbuje.

Budowanie wiary w siebie

Wiarę w siebie można zacząć budować od wykonywania, z sukcesem, trudnych zadań. Zacznij od małych zadań, a następnie zaatakuj poważniejsze cele.

Najpierw musisz się zastanowić, co chcesz osiągnąć. Wymień trzy cele, które chciałbyś osiągnąć w ciągu miesiąca. Niech będą tak konkretne i praktyczne, jak to tylko możliwe.

Zostać konferansjerem premierowego przedstawienia w Bostonie to nie jest cel realistyczny. Ale już pójść na przyjęcie i porozmawiać z dwiema osobami - tak. Wybierz jeden ze swoich celów i podziel go na mniejsze części. Co musiałbyś zrobić najpierw? Co potem? I tak dalej. Zrób sobie tabelkę, żeby móc „odhaczać” te etapy, które już

pokonałeś. Sporządź plan pierwszego etapu na drodze do osiągnięcia swojego celu. Jeśli na przykład chcesz zabrać głos na zajęciach, zastanów się, co dokładnie powiesz. Zapisz to i przećwicz.

Jak tylko osiągniesz pierwszą część swojego celu, zafunduj sobie nagrodę w postaci pochwały, kąpieli, wyjścia do kina, filiżanki kawy, poczytania książki lub czasopisma, albo też jakiejś innej przyjemnej czynności, na którą zasłużyłeś.

Potem przejdź do następnego etapu w osiąganiu swojego celu. I postępuj tak, aż osiągniesz ostateczny cel. Smakuj uczucie sukcesu. Powiedz sobie na głos, jak dobrze ci poszło.

Potem przejdź do następnego celu, rozbij go na mniejsze części i zacznij nad nim pracować. Wszystko co chcesz w życiu zrobić, można rozbić na mniejsze fragmenty i osiągnąć kawałek po kawałku.

W osiągnięciu swojego celu możesz wykorzystać niektóre z ćwiczeń z rozdziału 10. dotyczącego rozwijania umiejętności społecznych.

Odkrywanie depresji

Przez dwa tygodnie obserwuj, co wywołuje u ciebie negatywne stwierdzenia na temat „ja” (sporządź tabelkę). Jakie powtarzające się zdarzenie sprawia, że „dołujesz”?

Bądź czynnie świadomy swojej negatywnej rozmowy z samym sobą. Za każdym razem, jak tylko zaczniesz dołować, powiedz sobie „Stop”. Ćwicz to dopóki w ogóle nie przestaniesz wpędzać się w depresję.

Prowadź rejestr tego, ile razy w ciągu dnia udaje ci się powstrzymać od negatywnych myśli. Nagradzaj się za ich tłumienie.

Przeciwstawne siły

Sporządź listę swoich słabych punktów. Zapisz je po lewej stronie kartki. Następnie, po prawej stronie zapisz przeciwne do nich stwierdzenia pozytywne. Na przykład:

Przeciwieństwa

Wszyscy, którzy naprawdę mnie znają, lubią mnie. Mam wiele atrakcyjnych cech.

Słabe punkty

Nikt z moich znajomych mnie nie lubi.

Niewiele jest we mnie rzeczy atrakcyjnych.

Rozwiń stwierdzenia w kolumnie przeciwieństw. Daj przykłady. Zacznij myśleć o sobie w kategoriach prawej, a nie lewej kolumny.

Nieśmiałość niejedno ma imię

Często jesteśmy nieśmiali tylko w jednej lub dwóch sytuacjach, a mimo to myślimy i mówimy o sobie „nieśmiali”. Zamiast myśleć i mówić „Jestem nieśmiały”, zacznij myśleć i mówić o sobie w bardziej konkretnych kategoriach - opisz konkretne sytuacje i konkretne reakcje. Mów: „Denerwuję się, gdy muszę mówić do grupy ludzi” lub: „Na prywatkach czuję się nie na miejscu i jest mi słabo”, lub „Jestem niespokojny w obecności dyrektora naszej firmy”, lub nawet jeszcze bardziej konkretnie „Wali mi się serce i ściska mnie w żołądku, gdy wiem, że jakaś dziewczyna przygląda mi się badawczo”. Sporządź jak najpełniejszą listę takich reakcji typowych dla pewnej sytuacji. Następnie zastanów się, co musisz zrobić, żeby kontrolować i zmieniać te reakcje. Na przykład: Jeżeli drżą ci ręce, gdy rozmawiasz z dziewczyną, spleć je, połóż na kolanach albo wsadź do kieszeni.

Weź ich w krzyżowy ogień pytań

Sporządź listę osób, wobec których czujesz się nieśmiały, lub które cię odrzucają. Następnie weź dwa krzesła i ustaw je jedno naprzeciw drugiego. Usiądź na jednym z krzeseł i wyobraź sobie, że na drugim siedzi pierwsza osoba z twojej listy.

Mów do tej osoby, krzycz na nią, obwiniaj ją o wszystkie swoje problemy spowodowane nieśmiałością. Następnie usiądź na drugim krześle i odpowiedz tak, jakbyś był tą drugą osobą. Wróć na pierwsze krzesło i wyjaśnij, dlaczego czujesz się nieśmiały w obecności tej osoby. Następnie znów zmień krzesła i odpowiedz tak, jak twoim zdaniem odpowiedziałaby ta osoba.

Gdybym tylko nie był nieśmiały

Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy. Pomyśl o osobie lub sytuacji, wobec której wielokrotnie byłeś nieśmiały. Przypomnij sobie każdy jej szczegół - każde słowo, każde zachowanie.

Teraz wyobraź sobie, co zrobiłbyś w tej sytuacji, gdybyś nie był nieśmiały. Co byś powiedział? Co by się stało? Wracaj do tego pozytywnego wyobrażenia codziennie przez tydzień.

Gdy następnym razem poczujesz się nieśmiały w takiej sytuacji, przypomnij sobie ten pozytywny obraz. Spróbuj zachować się właśnie w taki sposób.

Wiesz, co mi się w tobie podoba?

Wybierz sobie przyjaciela, do którego masz zaufanie i zróbcie to ćwiczenie razem. Każdy z was powinien sporządzić listę rzeczy, które podobają wam się w tej drugiej osobie. (Spróbujcie sporządzić listę składającą się z dziesięciu punktów.) Na zmianę mówcie sobie, dlaczego wymieniliście właśnie taki punkt. Zaczynajcie od „Naprawdę podoba mi się u ciebie... ”.

Jak się czujesz, gdy przyjaciel mówi ci miłe rzeczy? Naucz się przyjmować te komplementy (przynajmniej powiedz „dziękuję”) i zanurz się w pozytywnych odczuciach, jakie komplementy wywołują.

Naucz się obdarzać swojego przyjaciela szczerymi i bezpośrednimi komplementami. Zastosuj to w swoim codziennym życiu, mówiąc miłe rzeczy, nawet w zwyczajnych małych sprawach, coraz większej liczbie osób.

Collage mocnych punktów

Każdy z nas umie zrobić co najmniej jedną rzecz lepiej niż ktokolwiek inny. Może to być przygotowanie omeletu z serem i szynką, talent do pisania, opowiadanie dowcipów, umiejętność słuchania lub czyszczenie butów do połysku. Jaka jest twoja najlepsza rzecz? Czy są jakieś inne dobre rzeczy, które potrafisz robić?

Zbierz trochę gazet i czasopism. Wytnij nagłówki, zdjęcia, rysunki, itp., które ilustrują twoje mocne punkty i zrób z nich collage.

Umieść ten collage gdzieś, gdzie ty i inni będą mogli go oglądać.

Poczucie własnej wartości - model roli

Pomyśl o kimś kogo bardzo podziwiasz. Może to być przyjaciel, ktoś z rodziny, gwiazda filmowa lub bohater, czy bohaterka książki. Wyobraź sobie jakąś sytuację, w której ta osoba jest nieśmiała. Jak się zachowuje? Co mówi? Jak mógłbyś jej pomóc? Jakie są jej mocne punkty? Wymień je tutaj:

Gdybyś miał wszystkie te mocne punkty, jakim byłbyś człowiekiem? W jaki sposób posiadanie tych mocnych stron wpłynęłoby na twoją nieśmiałość? Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie w kilku sytuacjach, w których nie byłeś nieśmiały. Jak to jest?

Tabela dobrego samopoczucia

Noś ze sobą notatnik i przez dwa tygodnie zapisuj każde swoje pozytywne przeżycie. Rób to pomiędzy tymi tygodniami, gdy zapisujesz swoje doświadczenia z nieśmiałością.

Sporządź tabelę, w której dzień po dniu widoczne będą momenty, gdy przeżywałeś te pozytywne uczucia. Dokładnie przyjrzyj się tej tabeli i odpowiedz na następujące pytania:

- ✓ Jaki procent tych zdarzeń nastąpił z inicjatywy innych osób?
- ✓ Ile z nich nastąpiło z twojej własnej inicjatywy?
- ✓ Ile z nich to pozytywne przeżycia w samotności?
- ✓ Jak mógłbyś wypełnić swoją tabelkę większą liczbą pozytywnych przeżyć?

Od tej pory, gdy przydarzy ci się jakieś pozytywne doświadczenie, uznaj je za właśnie takie i zanurz się w nie. Ciesz się nim, tak naprawdę.

Bądź ekspertem

Rozwiń jakąś umiejętność lub zostań autorytetem w jakiejś dziedzinie, którą mógłbyś się podzielić z innymi w sytuacji społecznej. Miej choć jedną cechę, z której inni mogliby korzystać, czerpać przyjemność, rozrywkę lub wiedzę. Umiejętność gry na gitarze, harmonijce ustnej, pianinie lub innym instrumencie jest często mile widziana, gdy ludzie zbierają się w większym gronie. Możesz się nauczyć dobrze opowiadać dowcipy lub wykonywać magiczne sztuczki. Umiejętność tańczenia jest dość łatwa do przyswojenia i może ci nabić sporo punktów, zwłaszcza, jeśli jesteś mężczyzną-gdy muzyka zaczyna grać, mężczyźni są zawsze za mało. Poświęć trochę czasu na to, by być na bieżąco z wydarzeniami politycznymi i społecznymi lub zostań ekspertem od jakiegoś ważnego problemu światowego (przeludnienie, „zieloni” kontra industrialisci, upadek bohaterów - tak w naszej kulturze, jak i na świecie, itp.). Czytaj dobre książki, zarówno literaturę, jak i inne bestsellery, i bądź w stanie o nich rozmawiać.

Odpnij się

Trudno jest skoncentrować się na tych nowych pozytywnych informacjach na temat „ja”, gdy rozpraszają naszą uwagę napięcie, zmęczenie i niemożliwe do powstrzymania myśli lękowe.

Kluczem do otwarcia umysłu na jego własne możliwości i oczyszczenia go z niechcianych czynników zakłócających jest całkowity relaks.

Poświęć na to ćwiczenie piętnaście do dwudziestu minut. Znajdź jakieś spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał. Usiądź w wygodnym fotelu lub połóż się na tapczanie, na łóżku lub na podłodze. Pod kark podłóż poduszkę. Rozluźnij lub zdejmij ciasne ubranie i biżuterię. Wyjmij szkła kontaktowe.

Zanim rozluźnisz mięśnie, najpierw mocno je napnij. Wykonaj po kolei następujące kroki:

- ✓ Zaciśnij pięść... mocniej... mocniej... puść.
- ✓ Wciągnij brzuch tak mocno, żeby dotknął kręgosłupa. Przytrzymaj. Puść.
- ✓ Zaciśnij zęby i szczękę... mocniej... mocniej... puść.
- ✓ Zaciśnij powieki. Nadal ściskaj je coraz mocniej. Puść.
- ✓ Schowaj głowę i szyję w ramiona. Jeszcze niżej. Puść.
- ✓ Zrób wdech. Zatrzymaj powietrze tak długo, jak możesz. Wypuść.
- ✓ Wyciągnij nogi i ręce tak daleko jak możesz... jeszcze dalej... puść.

Teraz spróbuj wykonać wszystkie siedem czynności jednocześnie. Rozluźnij mięśnie i niech przez twoje ciało przepływanie ciepła, miękka fala, która kolejno odpręży każdą część twojego ciała, od głowy, opływając i wnikać w każdy mięsień. Niech usunie zwłaszcza napięcie z okolicy oczu, czoła, ust, szyi i pleców. Niech zniknie napięcie i zastąpi je odprężenie. Niech fala łagodnego odprężenia rozproszy napięcie we wszystkich mięśniach. Otwórz oczy. Unieś paznokieć kciuka tak, by znajdował się kilkanaście centymetrów przed twoimi oczami i skup na nim całą uwagę. Powoli opuszczaj rękę. Jednocześnie niech twoje powieki staną się ciężkie, oddech głębszy, a całe ciało niech zapadnie w stan głębokiego odprężenia. Oczy są zamknięte. Ręce spoczywają wzdłuż boków lub na udach.

Głęboko wdychaj i wydychaj powietrze, z każdym oddechem licząc w myślach: 1... głębiej... 2... głębiej, aż do 10 (bardzo głębokie odprężenie).

Teraz wyobraź sobie siebie w sytuacji największego możliwego odprężenia. Przyjrzyj się jej, poczuj ją, posłuchaj jej, powąchaj, dotknij. Unoś się na wodzie w ciepły letni dzień lub zanurz się w gorącej kąpieli. Idź na spacer do lasu po odświeżającym porannym deszczu. Jakiegokolwiek jest twoje wyobrażenie relaksu, sięgnij po nie. Teraz twoje ciało i umysł są przygotowane na Wiadomość Dnia.

Powinieneś zaplanować sobie nadchodzące ważne zdarzenia, wyobrażając sobie sytuację, która ma nastąpić, a także siebie jako skutecznego, kompetentnego aktora w tej sytuacji. Nie będziesz się denerwował, nie będziesz spięty. Nie będziesz nieśmiały. Będziesz się dobrze czuł. Przećwiczysz to do perfekcji. Takie wiadomości powinieneś sobie przekazywać. W miarę upływu czasu zobaczysz, że to, co sobie mówisz i twoje przygotowania do wydarzeń, które dawniej wzbudzały niepokój, mogą być jeszcze bardziej konkretne. Ciesz się swoim dobrym stanem umysłu i fizycznym odprężeniem.

Zanim zaczniesz odliczać wyjście ze stanu relaksu (mówiąc 10, 9, 8, ... 1) uświadom sobie, jak dobrze jest być sobą i jak zdobywasz kontrolę nad swoimi myślami, uczuciami i działaniami. Powiedz to sobie, a pozytywne uczucia pozostaną. Możesz też wtrącić sugestię, że dzisiejszej nocy będziesz dobrze i głęboko spać albo że będziesz rażny, wypoczęty i gotowy do podjęcia ćwiczeń nad swoimi społecznymi umiejętnościami.

Jesteś na dobrej drodze do większej efektywności³ i osobistego zadowolenia. Im więcej będziesz ćwiczył tym pełniej i łatwiej osiągniesz kontrolę nad reakcją relaksacyjną⁴.

Rozwijać swoje umiejętności społeczne

Wszystkie nasze badania świata nieśmiałości pokazały, że ludzie nieśmiali unikają odpowiedzialności za nawiązywanie kontaktów społecznych i oliwienie maszyny kontaktu interpersonalnego. Wielu z nas, z przeróżnych przyczyn, nie nauczyło się podstawowych elementów życia społecznego. Nie wiemy, jak się zachować gdy spotykamy kogoś po raz pierwszy, nie umiemy zabierać głosu w grupie, denerwujemy się, gdy mamy iść na przyjęcie. Jeśli twój problem polega na braku umiejętności społecznych, można ci szybko pomóc stosując w sposób prosty i bezpośredni zasady modyfikacji zachowania. W tym rozdziale położymy nacisk na to, co możesz zrobić, by zmienić swoje zachowanie i uzyskać choć trochę tak pożądanых nagród społecznych. Będziesz musiał się nauczyć efektywnych kontaktów z innymi ludźmi, przećwicz je i zostać za nie nagrodzonym. Musisz też przyswoić sobie techniki, które uczynią cię bardziej atrakcyjnym fizycznie i społecznie dla tych, na których chcesz zrobić wrażenie i do których chcesz się zbliżyć.

Wiele z zamieszczonych tu rad można by umieścić pod wspólnym nagłówkiem „trening asertywności”. Część z nich jest dobrze znana i stanowi element potocznej wiedzy na temat tego „jak zdobywać przyjaciół i wpływać na ludzi”. Inna mądrość płynie jednak z naukowych badań nad zasadami zmiany zachowania i z teorii procesów transakcyjnych, jakie występują zawsze, gdy dwoje ludzi znajdzie się w tej samej przestrzeni życiowej.

Zawsze, gdy mówię o ćwiczeniach asertywności, jakich używamy, by pomóc osobom nieśmiałym w osiągnięciu większej skuteczności zachowań, słyszę skargę, że i tak dość już jest wokół nas agresywnych, narzucających się ludzi. Ale bycie osobą asertywną nie oznacza przecież, że jest się egoistą, narzucającym się chamem, czy niewrażliwym gburem, który po trupach zmierza do celu. Osoby asertywne otrzymują swój sprawiedliwy udział w przyjemnościach życia dzięki temu, że mówią o swoich potrzebach, reagują na potrzeby innych i mają odwagę żyć w harmonii ze swoimi wartościami i ekologią swojej przestrzeni życiowej. Można powiedzieć, że osiągają sukces polerując Złotą Regułę - zbyt często zaśniedziała - i żyjąc według demokratycznych ideałów. Nie ma w tym nic nowego. Kazano nam jednak uwierzyć w to, że w bezwzględnym świecie powinno się zostać agresywnym dyktatorem, chyba że chce się przyjąć rolę biernego niewolnika. Taki model świata jest aż nadto łatwy do zaobserwowania - widzieliśmy go wcześniej pod postacią „gry” w strażnika i więźnia. Moim zdaniem, przykładem właściwego modelu zachowania dla nieśmiałej jednostki jest osoba w odpowiedni sposób asertywną.

Aktor musi działać

Podstawową zasadą, jaka kryje się za każdym programem, który ma cię uczynić skutecznie asertywnym jest działanie. Wielokrotnie już widzieliśmy, że powstrzymywanie się od działania jest najbardziej charakterystyczną cechą nieśmiałości. „Działać, czy nie działać” - oto pytanie, na które musi sobie odpowiedzieć osoba nieśmiała. Szekspirowski Hamlet przez całą sztukę marudzi i traci czas, zanim przestaje sam siebie pytać, czy powinien, czy nie zrobić to, co chce zrobić. I gdy wreszcie robi to, co powinien był zrobić pięć aktów wcześniej, jest już za późno - dla niego gra jest skończona.

Nie zawsze mamy jednak energię do działania, gdyż lęk, nuda i bierność wywołują większe zmęczenie niż najcięższa praca. Mimo to musisz coś robić. Gdy będziesz robić to, co chcesz i zbierać nagrody za swoje działania, odkryjesz nie wykorzystane zasoby energii.

„Dzień dobry”, „Cześć”, „Jak leci?”, „Miło cię widzieć”, „Gdzie się podziewałeś?”, „Podobało mi się to, co powiedziałeś”, „Miłego weekendu”. Skinięcie głową na znak powitania, uśmiech, pomachanie ręką, spojrzenie w oczy. Takie drobne działania poprowadzą cię ku twojej nowej karierze osoby działającej. Żeby posunąć się dalej, będziesz musiał włożyć w nie trochę energii i umiejętności.

Zacznij od drobnych celów, które czujesz, że mógłbyś osiągnąć robiąc bardzo proste rzeczy. Zacznij od tych ludzi i sytuacji, wobec których twoje bariery nieśmiałości są najmniejsze i najmniej zagrażające.

Na początku prawdopodobnie uznasz za stosowne oprzeć swoje działanie na wcześniej przygotowanym scenariuszu (patrz s. 230). Później, gdy zniknie trema, możesz spróbować bardziej spontanicznych i improwizowanych działań. Jeśli chcesz osiągnąć zamierzony efekt, przeciwicz najpierw swoje działania „na sucho”. Wyobraź sobie konkretne asertywne działania, które podejmiesz. Przeciwicz konkretne wypowiedzi, gesty i ruchy. Ćwicz przed lustrem to, co chcesz zrobić i powiedzieć.

Czy ktoś cię słyszy? Mów głośniej! Wypracuj sposób mówienia i bycia odpowiedni do danej sytuacji - pełen siły, zainteresowany, pełen troski, zdenerwowany, zły lub czuły. Niedawno w naszej klinice nieśmiałości mieliśmy przykład tego, jak istotny jest głos i sposób bycia. Większość pacjentów miała autentyczne kłopoty z zabieraniem głosu w małej grupie i chciała to poćwiczyć. Po dłuższym czasie pojawił się interesujący temat - percepcja pozazmysłowa - i po raz pierwszy większość członków grupy zaczęła mówić do siebie nawzajem, a nie do terapeuty. „Co?”, powiedział cicho Bob. Dyskusja toczyła się dalej, nikt nie zwrócił uwagi na Boba. „C...?”, zamruczał Bob jeszcze ciszej. Po kilku minutach odsunął krzesło od stołu, westchnął, pokazał, że się nudzi i otworzył gazetę. W swojej ocenie został zignorowany lub odrzucony i nie życzył sobie tej głupiej rozmowy.

Gdy rozmawialiśmy o tym, co się stało, pojawiły się bardzo różne interpretacje. Niektórzy z uczestników nawet nie słyszeli, że Bob zadał jakieś pytanie. Ci, którzy słyszeli, nie byli pewni, do czego odnosi się jego „Co?” i byli zbyt zaangażowani w tę pierwszą przyjemną, ciekawą rozmowę, żeby ją przerwać i dowiedzieć się, o co chodzi. Z punktu widzenia Boba, jego słabe „co?” wyrażało niepokój, że niewiele wie na temat, o którym toczy się rozmowa, gdyż parapsychologia nie jest jego domeną, a nie ma zwyczaju rozmawiać o sprawach, w których nie za dobrze się orientuje. Bob nie lubił robić z siebie głupka. Tak więc, jego początkowa ciekawość i chęć dowiedzenia się, co ktoś miał na myśli mówiąc, że „percepcja pozazmysłowa została potwierdzona przez badania naukowe” zmieniła się w: „No i co z tego? Kogo to obchodzi?”. A w końcu ten manewr obronny przerodził się w zaczepny, gdy Bob z pogardą zademonstrował, że cała ta rozmowa jest poniżej jego poziomu. Nauczenie się tego, jak wtrącać się do rozmowy nie przeszkadzając i jak zadawać pytania tak, by uzyskać odpowiedź, wymaga wielu ćwiczeń i żmudnej pracy nad scenariuszami swoich działań.

Ty i twoja rola

Osoby nieśmiałe często przesadnie martwią się o to, czy ich zachowanie odzwierciedla ich prawdziwe „ja”. Tak jak porządny aktor, musisz nauczyć się zacierać granicę pomiędzy twoim tak zwanym prawdziwym „ja” i rolą, jaką odgrywasz. Niech twoje czyny mówią za siebie, a w końcu zaczną przemawiać za ciebie.

Odkryłem, że jednym ze sposobów zmuszania osób nieśmiałych do zrobienia czegoś, czego sami nigdy by nie spróbowali, jest zmuszenie ich do odegrania tego na niby. Gdy da się im do odegrania rolę - na przykład rolę ankietera przeprowadzającego kwestionariusz nieśmiałości - wtedy nawet najbardziej nieśmiałe osoby są w stanie odegrać ją w sposób przekonujący. Mogą wyjść ze swojego wrażliwego, nieśmiałego i wstydliwego „ja” i zabawić się w bycie kimś innym. W ten sposób oni sami nie są wystawieni na ciosy, gdyż to nie ich prawdziwe „ja” podlega ocenie. A jeżeli na dodatek rola jest usankcjonowana przez okoliczności lub autorytet i jest do niej gotowy scenariusz, ich własne ego jest już na pełnym luzie. „Co do cholery, wszystkie chwytły dozwolone, co mam do stracenia? Czemu by nie?”

„Dzień dobry, przeprowadzam ankietę w ramach badań nad nieśmiałością w Uniwersytecie Stanford. Chciałbym się umówić, żeby porozmawiać z panią na temat kwestionariusza nieśmiałości, który pani wypełniła. Kiedy moglibyśmy się spotkać na jakieś piętnaście minut?

Świetnie. Dziękuję. Do zobaczenia w środę, o 19:00, u pani. Aha, nazywam się Robert Odgrywacz. Bardzo dziękuję za współpracę. ”

Mając w ręku taki scenariusz, nieśmiali studenci z mojego seminarium umówili się na prawie sto wywiadów. Grając rolę ankietera, nie tylko byli w stanie nawiązać kontakt telefoniczny, którego zwykle tak się obawiali, ale także

bardzo podobało im się samo przeprowadzanie wywiadu. Wiele z tych wywiadów ciągnęło się przez godzinę lub dwie i kończyło się w sposób nie zaplanowany - w kawiarni lub na spacerze. W niektórych przypadkach te wstępne kontakty wywołane odgrywaniem roli przerodziły się nawet w prawdziwe przyjaźnie. Osoby nieśmiałe przekroczyły granice swojej roli i pozwoliły, by stopiła się ona z innymi pełnionymi przez nie rolami (a według niektórych socjologów, całością pełnionych przez człowieka ról składa się na jego „prawdziwe ja”).

Inną szczególną cechą wchodzenia w rolę jest to, że w trakcie jej odgrywania zapominamy o sobie. Lawrence Welk, lider zespołu muzycznego, tak opowiada o tym, jak rozwinęła się jego nieśmiałość i jak wejście w rolę osoby występującej na scenie zmieniło jego życie.

„W dzieciństwie z powodu choroby i poważnej operacji straciłem cały rok nauki. Kiedy wróciłem do szkoły w następnym roku, okazało się, że jestem o głowę wyższy od swoich kolegów i uwierzyłem, że naprawdę jestem «osłem», jak czasem nazywał mnie mój ojciec. Wydaje się, że to przeżycie pogorszyło kompleks niższości, na jaki moim zdaniem cierpiałem. Wkrótce potem zostałem na drugi rok w czwartej klasie.

W moim domu mówiło się po niemiecku i gdy tylko w wieku dwudziestu jeden lat opuściłem farmę moich rodziców, z całą ostrością uświadomiłem sobie, z jak silnym mówię akcentem. Przerazała mnie perspektywa publicznego zabierania głosu. Uwielbiałem grać na akordeonie i bawić ludzi. Gdy tylko zebrało się parę osób, zawsze miałem cichą nadzieję, że poproszą mnie, żebym zagrał. Mimo to, w zasadzie bałem się ludzi i zazwyczaj raczej miałem ochotę gdzieś się ukryć niż stanąć przed publicznością. W przezwyciężeniu mojej nieśmiałości i zbudowaniu wiary w siebie ogromnie pomógł mi facet o nazwisku George T. Kelly. George miał niewielką trupę wodewilową o nazwie Peerless Entertainers i za proponował mi pracę. Zapowiadał mnie na afiszu jako «Największego Akordeonistę Świata» (oczywiście to arcydzieło przesady) i nauczył mnie wszystkiego, co wiedział o show-biznesie.

Gdy po raz pierwszy założyłem własny zespół, wiedziałem już trochę o tym, jak zadowolić publiczność, ale wciąż jeszcze przerazała mnie myśl, że będę musiał do nich mówić. Swoje pierwsze słowa ze sceny wypowiedziałem dopiero w jakieś dwadzieścia lat po tym, jak zostałem liderem zespołu. Było to: «i-raz i-dwa».

W radiu (a później i w telewizji) walczyłem z licznymi przeciwnościami w postaci silnego niemieckiego akcentu, braku porządnego wykształcenia i tego stałego lęku przed publicznym zabieraniem głosu. Kiedy podpisaliśmy pierwszy kontrakt na cotygodniowy show w telewizji, nasi producenci wystraszyli mnie tak, że niemal wróciłem na farmę - powiedzieli mi, że mam być mistrzem ceremonii. Zareagowałem na to jakimś „Chyba się wygłupiacie” (lub jakimś tego slangowym odpowiednikiem wypowiedzianym z wyraźnym obcym akcentem).

Myślę, że z upływem czasu, po dwudziestu sześciu latach w telewizji, niezliczonych pogadankach w imieniu Amerykańskiego Towarzystwa do Walki z Rakim, i wielu wystąpieniach promujących moje książki, większa część mojej dawnej nieśmiałości zniknęła i mam nadzieję, że nabrałem jakiejś zasadniczej równowagi. Poza tym, czuję się całkiem swobodnie w kontakcie z moim zespołem i w towarzystwie bliskich przyjaciół. Można by powiedzieć, że nauka zawodu odegrała ogromną rolę w przezwyciężeniu mojej nieśmiałości.

Jeśli w ciągu minionych pięćdziesięciu lat udało mi się częściowo pozbyć nieśmiałości, to myślę, że należy ów sukces przypisać w dużym stopniu temu, że staram się unikać sytuacji wprawiających w zakłopotanie, a także mieć pewność, że wiem, co mówię. Oczywiście, jeśli sytuacja jest rozpacзлиwa, zawsze mogę oddać głos mojej Muzycznej Rodzinie, która przemówi zamiast mnie swoim wspaniałym śpiewem i graniem. Kiedy pojawia się ten stary postrach, Nieśmiałość, zawsze mogę liczyć na to, że ci wspaniali ludzie mnie wykupią”.

Odgrywanie ról jest bardzo ważnym elementem w kształtowaniu umiejętności społecznych. Zamieniając swoje „ja” na „rolę”, uzyskujesz pozwolenie na zachowania, które normalnie są zabronione. Na twoją apodyktyczną i wszystko kontrolującą świadomość nie ma tu miejsca. W ten sposób możesz popisać się tym, co mógłbyś zrobić, gdybyś nie był sobą. A jeśli już odegrałeś jakąś rolę, staje się ona częścią ciebie. Nie możesz już zaprzeczyć temu, że jesteś w stanie zrobić i odczuwać to, co zrobiłeś i odczuwałeś odgrywając swoją rolę. Badania pokazują, że odgrywanie roli nietypowej dla danej osoby powoduje zmiany w jej postawach i wartościach.

Pięćdziesięcioczeroletnia nieśmiała kobieta tak opisuje wpływ, jaki wywarło na nią odgrywanie roli:

„Odkryłam, że moja nieśmiałość i zakłopotanie znikają, gdy wcielam się w rolę w sztuce. Mam duże zdolności aktorskie - przecież to nie ja byłam na scenie, tylko rola, postać, ktoś inny. Jest to okazja do ukrycia mojego niewygodnego «ja», do «zagubienia siebie». Moja uczuciowa natura znajdowała wiele ujść, które uratowały mnie nieśmiałą przed poważnymi kłopotami emocjonalnymi, dostarczyły mi osobistych nagród i poczucia, że coś znacę i coś osiągnęłam”.

Wśród artystów scenicznych motywacja do podjęcia tego zawodu nierzadko polega na tym, że jest to sposób na uporanie się ze swoją nieśmiałością. Richard Hatch, aktor, który przejął rolę Michaela Douglasa w telewizyjnym serialu Ulice San Francisco powiedział w jednym z wywiadów: „Byłem kiedyś nieśmiały. Zostałem aktorem, żeby spróbować pozbyć się swojej nadmiernej samokontroli i zwalczyć swoje zahamowania. Pieniądze naprawdę nic dla mnie nie znaczą”.

Zmiana zachowania

Psychologowie w coraz większym stopniu zdają sobie sprawę z braku umiejętności społecznych w zachowaniu wielu osób poddających się terapii i pacjentów psychiatrycznych. Dawniej psychologowie sądzili, że źródłem problemów są głęboko ukryte patologiczne stany emocjonalno-motywacyjne. Nowsze podejścia koncentrują się jednak w

mniejszym stopniu na nie dających się zaobserwować mechanizmach wewnętrznych, a w większym na konkretnych zachowaniach i ich skutkach. Przedmiotem zmiany są zachowania, a nie ludzie. W tym typie analizy omija się kompleksy niższości, nie rozwinięte ego i podobne pojęcia. Poszukuje się raczej działań, które przynoszą pożądane skutki lub ich nie przynoszą. Następnie w podejściu nastawionym na zachowania próbuje się zmienić je tak, by miały więcej skutków pozytywnych, a mniej negatywnych. Zamiast analizować kompleks Edypa u kogoś, kto boi się iść na rozmowę w sprawie nowej pracy, psychologowie skupiają się teraz na wyposażeniu takiej osoby w konkretne umiejętności, dzięki którym wyjdzie ona z takiej rozmowy zwycięsko.

W konkretnej sytuacji możemy zachować się niewłaściwie z dwóch podstawowych powodów: albo nie opanowaliśmy niezbędnych umiejętności społecznych, albo wysoki poziom niepokoju ma na nas tak niszczący wpływ. Żeby dana osoba odzyskała kontrolę nad swoim niepokojem, stosuje się różne techniki redukcji niepokoju, takie jak relaksacja, czy medytacja. Okazuje się jednak, że skuteczny program kształtowania umiejętności społecznych (taki, jak program nakreślony w tym rozdziale) również prowadzi do redukcji niepokoju, gdyż wzmacnia wiarę w siebie i podnosi asertywność.

Zawrzyj ze sobą kontrakt

Żaden działacz związkowy negocjujący poprawę warunków pracy nie zadowoliliby się jedynie ogólnym, mglistym programem zmian. Niezbędny jest jasno sformułowany kontrakt, w którym określone są cele i wyszczególnione konkretne środki do ich osiągnięcia. Tylko w ten sposób można kontrolować postępy i wykryć oszustwo.

Żeby poprawić swój styl życia, musisz narzucić sobie podobne wymagania. Nadszedł czas, żeby sporządzić szczegółowy, jasno określony kontrakt ze sobą. W twoim kontrakcie powinny być wyszczególnione następujące kwestie:

✓ Zmiany, jakich chcesz dokonać

Zdecyduj się na zmiany realne. Wygłoszenie przemówienia do czterystu osób nie jest celem realnym dla kogoś, kto boi się spotkania nawet z jedną osobą. W wielu przypadkach możesz rozbić swój cel na mniejsze, łatwiejsze do zrealizowania. Na przykład, jeśli chcesz poznać więcej ludzi, być może pierwszym krokiem mogłoby być powiedzenie w tym tygodniu „cześć” czterem nowym osobom.

✓ Jak będziesz kontrolować swoje postępy

Posłuż się tabelą lub dziennikiem, gdzie będziesz notować swoje postępy. Możesz też poprosić przyjaciół, by cię kontrolowali.

✓ Jaką dasz sobie nagrodę za wypełnienie każdej z części kontraktu

„Za każdym razem, gdy powiem «cześć» komuś nowemu poczuję się dobrze, a nagrodą będzie kąpiel lub długi spacer, lub kino”. Bądź gotów, miej ochotę i umiej wynagradzać każde zachowanie, które spełnia (lub przekracza) pożądane standardy. Szczególnie ważne jest to, by nie być skąpym w przydzielaniu nagród samemu sobie. Natychmiast i chojnie obdarzaj się słownie uznaniem. Powiedz sobie: „Dobrze to zrobiłem”, „Zadowolony jestem z tego, jak sobie z tym poradziłem”, „Bardzo mi się to we mnie podoba”.

✓ Skąd będziesz wiedział, że zrealizowałeś cały kontrakt

„Do końca przyszłego tygodnia powiem «cześć» czterem osobom i będę gotów do wykonania następnego kroku w zawieraniu znajomości”.

✓ Co zrobisz jeśli nie uda ci się zrealizować kontraktu

Wybierz karę i niech będzie ona dotkliwa. Sprzątanie piwnicy, grabienie liści, porządkowanie szuflady z rodzinnymi srebrami stołowymi - wszystkie się nadają.

Często dobrze jest sporządzić swój kontrakt na piśmie. Jest on dzięki temu bardziej oficjalny i rosną szansę, że będziesz go honorować.

Kontrakt może dotyczyć każdej z czynności opisanych w tym rozdziale lub wszystkich naraz. Wszystkie one mają na celu zwiększenie twojego zasobu umiejętności społecznych tak, byś mógł skuteczniej wchodzić w relacje z innymi ludźmi. Wybierz te, które są dla ciebie najważniejsze i zaplanuj, jak każdą z nich osiągnąć. Jeśli się skoncentrujesz i będziesz ćwiczyć, umiejętności te wkrótce staną się twoją drugą naturą.

Przemów po raz pierwszy

Jeżeli uważasz, że trudno ci rozmawiać dosłownie z każdym, możesz spróbować któregoś z tych ćwiczeń:

✓ Zadzwoń do informacji telefonicznej i poproś o numery telefonów osób, do których chcesz zadzwonić. Oprócz tego, że nabierzesz wprawy, upewnij się, że masz właściwy numer. Podziękuj też telefonistce i zwróć uwagę na jej reakcję.

✓ Zadzwoń do najbliższego domu towarowego i sprawdź cenę jakiegoś reklamowanego produktu.

✓ Zadzwoń do programu radiowego i powiedz, że ci się podoba, a potem zadaj jakieś pytanie.

✓ Zadzwoń do teatru i dowiedz się o pory rozpoczęcia przedstawień.

✓ Zadzwoń do działu sportowego lokalnej gazety i zapytaj o wyniki ostatnich rozegranych w twoim mieście meczów koszykówki, baseballu i futbolu.

✓ Zadzwoń do biblioteki i poproś bibliotekarza z sekcji encyklopedii o informację na temat wielkości populacji Stanów Zjednoczonych lub o jakąś inną potrzebną ci informację.

Możesz posłużyć się telefonem, żeby zmusić się do porozmawiania z kimś, a jednocześnie pozostać anonimowym. Stopniowo możesz przenieść to doświadczenie na rozmowy telefoniczne z konkretnymi osobami, z którymi chcesz się porozumieć i na pozdrawianie ludzi na ulicy, jak w ćwiczeniu „Mów «cześć»”.

Zadbaj o swój wygląd

Niewielu z nas wygląda jak Lauren Hutton, czy Paul Newman. Ale każdy z nas może wyglądać tak dobrze, jak to możliwe, a prawdopodobnie lepiej niż zwykle.

Zafunduj sobie fryzurę, w której jest ci naprawdę do twarzy - nie taką, która po prostu idzie za najnowszą modą. Utrzymuj ją w czystości. Maluj się (ale nie za mocno), jeśli chcesz podkreślić ładne elementy w swojej twarzy. Zastanów się, w jakich ubraniach wyglądasz najlepiej - jeśli nie wiesz, zapytaj przyjaciół. W jakich kolorach jest ci najlepiej? Noś je. Niech twoje ubrania będą czyste i wyprasowane. Gdy ubierzesz się asertywnie (i wygodnie), w naturalny sposób poczujesz się bardziej asertywny. A już przynajmniej powinieneś zminimalizować lub zlikwidować to źródło obaw.

Mów „cześć”

W następnym tygodniu pozdrów każdą osobę, którą mijasz na ulicy, w biurze, czy w szkole. Uśmiechnij się i powiedz: „Dzień dobry, ładny dzisiaj dzień” albo: „Czy widział pan kiedy tyle śniegu?”, albo użyj jakiegoś innego krótkiego powitania. Ponieważ większość z nas nie przywykła do tego, że pozdrawia się nas na ulicy, może się okazać, że ludzie będą zdumieni, gdy się do nich odezwiesz. Niektórzy ci nie odpowiedzą, ale od większości uzyskasz równie przyjemną odpowiedź.

Anonimowa rozmowa

Dobrym sposobem na ćwiczenie umiejętności rozmowy jest nawiązanie bezpiecznej rozmowy z nieznanymi w miejscu publicznym, np. :

- ✓ kolejka w sklepie spożywczym,
- ✓ kolejka po bilety do teatru,
- ✓ wiec polityczny,
- ✓ poczekalnia u lekarza,
- ✓ mecz lub zawody sportowe,
- ✓ bank,
- ✓ wywiadówka w szkole,
- ✓ kościół,
- ✓ biblioteka.

Rozmowę możesz rozpocząć od jakiegoś wspólnego doświadczenia, które w danym czasie dzielicie. Na przykład:

- ✓ „Kolejka jest tak długa, że to chyba musi być dobry film”.
- ✓ „Strasznie trudno było mi tu znaleźć miejsce do zaparkowania. Czy zna pan jakieś dobre miejsce?”
- ✓ „Czy to dobra książka (dobry zakup, itp.)? Nigdy jej nie czytałem (tego nie próbowałem)?”
- ✓ „Jaki ładny sweter (neseser, itp.)! Gdzie go kupiłeś?”

Rozdawaj i przyjmuj komplementy

Łatwym sposobem na rozpoczęcie rozmowy i sprawienie przyjemności innym (i sobie) jest obdarzanie komplementami. Można skomentować następujące rzeczy:

- ✓ To, co ktoś ma na sobie: „Podoba mi się twój garnitur”.
- ✓ Uczesanie: „Masz świetną fryzurę”.
- ✓ Umiejętność: „Jesteś znakomitym ogrodnikiem” (albo: „Masz talent do uprawiania roślin”).
- ✓ Jakiś aspekt osobowości: „Uwielbiam twój śmiech, jest zaraźliwy”.
- ✓ To, co ktoś ma: „Cóż za wspaniały samochód!”.

Żeby nawiązać rozmowę, wystarczy po prostu dodać pytanie:

- ✓ „Cóż za wspaniały samochód! Od jak dawna go masz?”
- ✓ „Jesteś znakomitym ogrodnikiem. Co robisz ze szkodnikami?” (albo: „Skąd masz czas na hodowanie takich ślicznych kwiatów?”).

Naucz się cieszyć z otrzymywanych komplementów. Nigdy nie bagatelizuj komplementów, które sam dostajesz, na przykład: „Podoba mi się twój garnitur” - „Oh, jest taki stary. Powinienem go wyrzucić”. Gdy tak robisz, ta druga osoba wychodzi na idiotę i gorzej się czuje. Na każdy komplement odpowiedz przynajmniej „Dziękuję”. Najlepszą odpowiedzią byłoby dodanie do komplementu własnych pozytywnych odczuć: „Podoba mi się twój garnitur” - „Dziękuję. Ja też go lubię, jest bardzo wygodny”, albo „Miło to słyszeć”.

Przez następne dwa tygodnie staraj się obdarzyć innych co najmniej trzema komplementami dziennie - dostrzegaj komplementy, którymi inni obdarzają ciebie. Skup się na tym, żeby je miło przyjmować. Niech sprawiają ci przyjemność. Pokaż osobie, która obdarzyła cię komplementem, że go doceniasz.

Możesz też spróbować obdarzyć komplementem ludzi, których podziwiasz, a którzy prawdopodobnie nie dostają wielu bezpośrednich komplementów ze względu na swoją pozycję (władzę lub autorytet) - nauczyciela za dobry wykład, rodziców, gdy zrobili coś dobrego, swojego szefa za działanie, które podjął lub za zmianę polityki firmy. Liścik z wyrazami uznania łatwo jest wysłać, a jaką przyjemność sprawia temu, kto go otrzyma. Spróbuj wysłać parę takich listów do osób, które na to zasługują.

Spotykaj się z ludźmi

Staraj się spotykać z wieloma osobami. Na początku liczy się ilość, a nie jakość. Potrzebujesz wprawy w jakichkolwiek kontaktach społecznych.

Możesz chodzić w miejsca, gdzie dobrze się czujesz - do sklepu samoobsługowego, do księgarni, biblioteki, muzeum. Gdziekolwiek pójdziesz, nawiąź chociaż jedną rozmowę.

Możesz chodzić w miejsca, które cię interesują, ale nie są tak „bezpieczne” jak te, w których dobrze się czujesz - do kawiarni, na warsztaty dla osób, które chcą zostać pisarzami, do klubu turystycznego, na spotkania kobiecej grupy samokształceniowej, na spotkania grupy „Ratujmy wieloryby”. Na początku, jeśli czujesz się nieswojo, zabierz ze sobą przyjaciela. Ale stopniowo zacznij chodzić sam. I znowu, za każdym razem nawiąź choć jedną rozmowę opartą na wspólnych zainteresowaniach: „Jaką pijesz kawę? Ja piję włoską - jest świetna”. Uwaga: bary dla samotnych są zazwyczaj najgorszym miejscem do poznawania ludzi. W powietrzu unosi się wyraźne napięcie, a prawdopodobieństwo, że zostanie się odrzuconym jest w takim miejscu - jednoznacznie nastawionym na podrywanie - zbyt wysokie.

Możesz chodzić w różne miejsca ze znajomymi: chodź z nimi na zajęcia, mecze, prywatki i nakłoń ich, żeby przedstawiali cię swoim przyjaciołom. Bądź czujny wobec osób znajdujących się na marginesie lego, co się dzieje. Osoby te prawdopodobnie ucieszą się, gdy do nich podejdziesz.

Sporządź teraz kalendarz planowanych wyjść. Przez następny miesiąc chodź gdzieś przynajmniej trzy razy w tygodniu. Tydzień po tygodniu zaplanuj, gdzie i z kim pójdziesz. Jeśli chcesz iść ze znajomymi, powiedz im o tym i z wyprzedzeniem uzyskaj ich zgodę. Zacznij od miejsc, w których dobrze się czujesz, a potem chodź też do tych, które znasz gorzej. Jeśli tego potrzebujesz, w każdym tygodniu sporządź ze sobą kontrakt.

Po każdym wyjściu zapisz, gdzie byłeś, co się zdarzyło i jak się czułeś. Zastanów się dzięki czemu to doświadczenie było pozytywne lub negatywne i postaraj się aby kolejne wyjścia były bardziej udane.

Miej coś do pokazania i powiedzenia

Żeby nawiązać interesującą rozmowę, trzeba mieć coś do powiedzenia. Najprostszym na to sposobem jest być dobrze poinformowanym.

- ✓ Czytaj gazety i czasopisma. Orientuj się w sytuacji politycznej w swoim mieście, stanie i całym kraju.
- ✓ Czytaj recenzje filmów i książek - chodź też do kina i czytaj książki.
- ✓ Wgryź się w parę tematów politycznych, kulturalnych, czy jeszcze innych i zostań w nich ekspertem. Jeśli chcesz, rób notatki.
- ✓ Wybierz cztery lub pięć ciekawych lub pełnych napięcia rzeczy, które niedawno ci się przydarzyły. Naucz się je opowiadać w formie krótkich, ciekawych historii - przećwicz opowiadanie przed lustrem lub z magnetofonem.
- ✓ Zapisz dwie lub trzy ciekawe historie, które opowiedzieli ci inni.
- ✓ Notuj też dowcipy, jeśli możesz je swobodnie opowiedzieć. Jeśli masz kłopoty z zapamiętaniem pointy, oznacza to, że dowcipy nie są w twoim przypadku najlepszą inwestycją.

Kiedy spotykasz się z ludźmi, miej w zanadrzu kilka anegdot lub jakiś interesujący komentarz. Przećwicz je z góry z przyjaciółmi, z pustym krzesłem, lustrem lub magnetofonem.

Zorientuj się, ile różnych anegdot będziesz mógł opowiedzieć innym w przyszłym tygodniu. Stopniowo powiększaj swój repertuar. Zawsze dostosowuj anegdoty do słuchacza. Niektórym z nich twoja świetna historia o dole kłocznym może się wydać niezbyt pociągająca.

Zacznij rozmowę

Jesteś więc w bibliotece, na zajęciach na temat inwestycji, na uroczystym obiedzie lub zwykłym spotkaniu towarzyskim. Jak zaczniesz rozmowę? Przede wszystkim wybierz kogoś, do kogo na oko można bez obaw podejść - osobę, która się do ciebie uśmiecha, siedzi sama lub spaceruje. Nie wybieraj osób, które są wyraźnie czymś zajęte. Jest wiele sposobów na rozpoczęcie rozmowy. Wybierz taki, który najlepiej pasuje do twojej sytuacji i z którym będziesz się czuł swobodnie.

Przedstaw się. „Dzień dobry, nazywam się...” Jest to dobry sposób na imprezach, na których nikt nikogo nie zna. Wymień informacje na temat tego, gdzie mieszkasz, co robisz, swojej rodziny, itp.

Skomplementuj kogoś. Następnie zapytaj: „Świetny jest ten koktajl. Jak się robi Tequila Sunrise?”

Poproś o pomoc. Daj do zrozumienia, że jej potrzebujesz i sądzisz, że ta druga osoba może ci jej udzielić.

„Nie mogę znaleźć akt tej sprawy sądowej. Czy może mi pani pomóc?”

„Czy możesz mi pokazać ten krok taneczny?”

„Nie mam zielonego pojęcia o towarach handlowych. Czy możesz mi to wytłumaczyć?”

Spróbuj odkryć trochę siebie. Zobaczysz, że gdy powiesz coś zdecydowanie osobistego, wywoła to pozytywną, pełną sympatii reakcję.

Spróbuj tak: „Nie wiem, co ja tu robię. Jestem dość nieśmiały. ” „Bardzo chciałbym się nauczyć żeglować, pływać, jeździć na nartach, itd., ale nie wiem, czy jestem w stanie. ” „Właśnie się rozwiodłam i czuję się trochę rozbita”.

Użyj zwykłych dobrych manier. „Czy mogę zapalić pani papierosa?” „Może ma pani ochotę na jeszcze jednego drinka. Właśnie idę w stronę bufetu. ” „Pomogę pani pozbierać te zakupy. ”

Jeśli czujesz się kompletnie zagubiony, odwołaj się do oklepanych, ale bardzo użytecznych sposobów: „Lubi pani taką pogodę?” „Czy myśmy się już gdzieś nie spotkali?” „Co się tu dzieje?” „Czy mogę prosić o ogień?”

Ćwicz te sposoby rozpoczynania rozmowy przed lustrem lub z magnetofonem. W następnym tygodniu wypróbuj kilka z nich. Zobacz, które działają najlepiej i dlaczego.

Podtrzymaj rozmowę

Skoro już rozpoczęłeś rozmowę, możesz użyć kilku sposobów jej podtrzymania. Zadaj pytanie o fakty: „Jak poszło wczoraj Dodgerson?” lub pytanie osobiste: „Co pani sądzi o tym, że prezydent Carter wybrał Cyrusa Vance'a?” Opowiedz jedną ze swoich anegdot lub wyraż jakąś swoją opinię

Sprawokuj tę drugą osobę do mówienia o sobie: „Skąd pani pochodzi? Czy lubi pani swoją pracę?”

Zainteresuj się fachową wiedzą tej drugiej osoby: „Jak się wydaje książkę?”, „Jak się zakłada przedszkole?”

I najważniejsze - dziel się swoim reakcjami na to, co dzieje się w czasie waszej interakcji. Komunikuj swoje myśli i uczucia na temat tego, co druga osoba powiedziała lub zrobiła.

Bądź aktywnym słuchaczem

Zostań aktywnym słuchaczem - zwracaj uwagę na to, co mówią ludzie wokół ciebie. Uważnie słuchając rozmów i dyskusji możesz uzyskać wiele informacji i wskazówek na temat osobowości różnych osób.

Uważaj na to, co się mówi i wyraźnie sygnalizuj, że słuchasz – używaj sygnałów werbalnych („Tak”, „Uhm”, „Aha”, „To ciekawe”, „Niesamowite”, „Naprawdę?”) i niewerbalnych (pochyl się do przodu, siedź prosto, stań bliżej, potakuj głową itp.). Nie wyciągaj wniosków na temat motywów i stanów wewnętrznych zanim ich nie sprawdzisz, np. : „Myślę, że czujesz się dotknięty tym, iż nie zaproszono cię na to przyjęcie. Tak?” albo: „Czy chcesz powiedzieć, że jesteś zła, bo nie odpowiedziałam na twój list?”

Aktywne słuchanie oznacza też, że - gdy to możliwe – powinieneś wczuć się w sytuację drugiej osoby lub odnieść to, co słyszysz do jakiegoś podobnego własnego doświadczenia: „Nigdy nie byłam w wojsku, ale mogę sobie wyobrazić jak to jest, gdy dostaje się do wykonania nieistotne i bezsensowne polecenia. Gdy pracowałam jako terapeuta na obozie... ”

Kiedy rozmawiasz, nie wahaj się pytać o wyjaśnienie, gdy czegoś nie rozumiesz: „Czy masz na myśli to, że... ?” albo: „Nie rozumiem, czy możesz to wyjaśnić?” Nie bój się przyznać do tego, że czegoś nie wiesz. Ludzie często lubią wyjaśniać innym różne rzeczy.

„No to cześć, miło było cię poznać”

Pożegnanie to skomplikowany rytuał, który ma spore znaczenie w relacjach interpersonalnych. ⁵ To, w jaki sposób żegnasz drugą osobę i jak kończysz rozmowę, może albo ułatwić wasz następny kontakt, albo zniweczyć cały wysiłek, jaki włożyłeś w to, żeby pierwszy kontakt był udany.

Gdy powiedziałeś już wszystko, co miałeś do powiedzenia lub skończył się twój czas przeznaczony na rozmowę, musisz dać do zrozumienia, że za chwilę będziesz musiał iść. Musisz przekazać trzy informacje: że wkrótce będziesz się żegnać, że rozmowa była przyjemna (że z niej w jakiś sposób skorzystałeś) i że masz nadzieję, iż w przyszłości spotkasz jeszcze tę osobę. Możesz to zrobić na różne sposoby:

- ✓ wzmocnienie-wyrażona w krótkich słowach zgoda z tym, co partner powiedział ostatnio („jasne, pewnie, tak”) itp.,
- ✓ docenienie- wyrażenie przyjemności związanej z interakcją („Bardzo miło było z tobą pogadać”).
- ✓ zdanie kończące - „I to by było na tyle”.

Zerwanie kontaktu wzrokowego, przesuwanie nóg lub stóp w kierunku wyjścia, pochylanie się naprzód, uśmiech, potakiwanie i uścisk ręki to niektóre z niewerbalnych zachowań, które sygnalizują, że zbierasz się do odlotu. Zaobserwuj w jaki sposób kończą rozmowy twoi przyjaciele, znajomi i osoby, z którymi wchodzisz w interakcję. Gdy tylko skończysz jakąś rozmowę, zanotuj wszystko, co powiedziałeś lub zrobiłeś w ostatniej minucie (minutach).

Zdecyduj, które z sygnałów końca rozmowy są najbardziej czytelne, z, którymi ty czułybyś się najlepiej i które sprawiają, że ta druga osoba jest 'pozytywnie nastawiona do rozmowy. Włącz je w swój własny rytuał pożegnań.

Stań się istotą społeczną

Poniżej podaliśmy szereg ćwiczeń, które pomogą ci się uspołecznić. Wybierz kilka z nich i wykonaj je w przyszłym tygodniu. Jeśli tego potrzebujesz, zawrzyj ze sobą dotyczący ich kontrakt. Zaczynaj od najłatwiejszych, a następnie zaczynaj robić te, które sprawiają ci większe trudności. Notuj swoje reakcje na każde z tych ćwiczeń, polegających na nawiązywaniu kontaktu z innymi. Notuj także reakcje, jakie wywołałeś u innych.

- ✓ Przedstaw się jakiejś nieznannej osobie w swoim biurowcu, w lokalnym sklepie spożywczym lub na zajęciach.
 - ✓ Zaproponuj komuś, kto idzie w twoją stronę, żeby przyłączył się do ciebie.
 - ✓ Zapytaj, czy możesz się przyłączyć do gry lub pogaduszek, które już trwają.
 - ✓ Jeśli jesteś w biurze, przyłącz się do grupy osób rozmawiających w czasie przerwy na kawę.
 - ✓ Przeprowadź własne badanie opinii publicznej. Zapytaj dziesięć osób o ich zdanie na jakiś aktualny temat. Zadaj każdemu jedno pytanie o jego opinię.
 - ✓ Zapytaj kogoś, kogo nie znasz, czy może pożyczyć ci dziesięć centów na telefon. Umów się, jak je zwrócisz!
 - ✓ Dowiedz się, jak się nazywa ktoś (odmiennej płci) z twojego biura, uczelni lub klubu. Zadzwoń do tej osoby i zapytaj o jakąś sprawę dotyczącą pracy, o zadanie domowe lub zbliżające się wydarzenie.
 - ✓ Idź do kawiarni. Uśmiechnij się i skinij głową pierwszym trzem osobom, które na ciebie spojrzą. Nawiąż rozmowę z co najmniej jedną osobą tej samej płci.
 - ✓ Stań w kolejce w sklepie, w banku lub w kinie. Zaczynij rozmowę nawiązującą do tej kolejki z kimś stojącym obok.
 - ✓ Porozmawiaj z pracownikiem stacji benzynowej w czasie, gdy napełnia bak benzyną i sprawdza olej.
 - ✓ Usiądź obok osoby odmiennej płci, która wygląda na interesującą (w autobusie, w hallu, na zajęciach lub w kinie).
 - ✓ Wygłoś jakiś komentarz, by rozpocząć rozmowę. Zapytaj trzy osoby o drogę. Z co najmniej jedną z nich skieruj rozmowę na bardziej ogólne tory i prowadź ją przez minutę lub dwie.
 - ✓ Wybierz się na tor do joggingu, na plażę lub basen. Porozmawiaj z dwoma lub trzema nieznanymi osobami, które znajdują się w pobliżu.
 - ✓ W sąsiedztwie, w grupie studenckiej lub w biurze wyszukaj kogoś, kto potrzebuje pomocy. Zaproponuj tej osobie pomoc.
 - ✓ Weź ze sobą egzemplarz jakiejś kontrowersyjnej książki. Policz, ile osób uda ci się skłonić do rozmowy na jej temat w ciągu jednego dnia.
 - ✓ Zorganizuj niewielkie przyjęcie (powiedzmy trzy do pięciu osób). Zaproś przynajmniej jedną osobę, której dobrze nie znasz.
 - ✓ Gdy będziesz miał jakiś problem, znajdź w akademiku, w biurze lub w sąsiedztwie kogoś, z kim nie jesteś blisko i poproś tę osobę o radę.
 - ✓ Zaproś kogoś, żeby wybrał się z tobą coś zjeść - kogoś, z kim wcześniej nigdy nie jadłeś.
- Ćwicz przed lustrem swoje zwroty rozpoczynające rozmowę i pod trzymujące ją. Nagraj się. Posłuchaj, jak brzmisz, spróbuj jeszcze raz. Staraj się popracować nad tym, by twój głos był pełen życia i entuzjazmu. Powiedz dzisiaj „cześć” pięciu nowym osobom, których normalnie byś nie pozdrowił. Spróbuj sprowokować je do uśmiechu i do tego, by odpowiedzieli ci „cześć”.

Przyjaźń ze znajomości

Przyjaźnie opierają się zwykle na: przebywaniu w tym samym otoczeniu, zaangażowaniu w te same czynności, podobieństwie postaw, wartości, pochodzenia, osobowości i zainteresowań oraz wyrażaniu tych samych upodobań. Kogo z osób, które znasz tylko pobieżnie chciałbyś poznać bliżej, kogo chciałbyś mieć za przyjaciela? Wybierz kilka osób, wobec których podejmiesz poważny wysiłek, żeby lepiej je poznać, w nadziei, że z dalekich znajomych staną się twoimi przyjaciółmi.

Zapisać wszystko, co wydaje ci się, że wiesz o każdej z tych osób, a także, co masz z każdą z nich wspólnego. Przygotuj się i nawiąż wstępny kontakt przez telefon lub w bezpośredniej rozmowie. Wybierz możliwe tematy rozmowy i naturalne sposoby jej rozpoczęcia. Przedstaw się. Powiedz, że chcesz pogadać tylko przez chwilę, żeby uzyskać radę, sprawdzić coś, podzielić się jakąś wiadomością, którą tamta osoba może być zainteresowana. Zakończ rozmowę wyrażeniem pozytywnych uczuć i podtrzymującym „do widzenia”.

W ciągu następnych kilku dni kontynuuj swoje działania - zaproś tę osobę, żeby przyłączyła się do ciebie w czasie przerwy na kawę, żeby zjadła z tobą pizzę, wybrała się na spacer, na koncert, do kina, itp.

Jeśli masz na to ochotę, okaż tej osobie serdeczność - bądź uważny, podtrzymujący, otwarty, okaż poparcie. Stosując to podejście („poznam Cię bliżej”) wiele razy, rozszerzaj krąg swoich przyjaciół.

Umów się na randkę

Dla osoby nieśmiałej randka to rodzaj kontaktu społecznego, który często wywołuje niepokój, gdyż zawiera obietnicę intymności i wymaga większej niż zwykle intensywności uczuć. Nieśmiali randkowicze czują się wystawieni na groźbę odrzucenia. W wielu przypadkach ten lęk przewyższa spodziewane korzyści i osoby te „po prostu nie umawiają się na randki”. Być może właśnie z tego powodu randki stają się aktywnością grupową: „Idziemy w kilka osób na kręgle. Idziesz z nami?”

Umów się przez telefon. W ten sposób nie będziesz się przynajmniej martwić tym, czy wysyłasz właściwe komunikaty niewerbalne. Zaplanuj wszystko na zapas - miej do zaproponowania dwa konkretne rodzaje rozrywki. Gdy skontaktujesz się z wybraną osobą, wyraźnie się przedstaw i, jeśli to konieczne, wyjaśnij skąd się znacie: „Tu John Simmons. Poznaliśmy się w zeszłym tygodniu na imprezie u Clarka”. Następnie:

- ✓ upewnij się, że zostałeś rozpoznany. Jeśli nie, wyjaśnij kim jesteś;
- ✓ powiedz tej osobie jakiś komplement nawiązujący do waszego ostatniego spotkania, który pokaże, że cenisz jej poglądy, wartości, punkt widzenia na jakąś kwestię, poczucie humoru - czyli jakąś cechę nie powierzchowną;

- ✓ przechodząc do zaproszenia na randkę bądź asertywny: „Może miałabyś ochotę wybrać się ze mną w piątek do kina”. Sformułuj swoją propozycję w sposób konkretny, powiedz co i kiedy chciałbyś robić;
- ✓ jeśli odpowiedź będzie pozytywna, razem wybierzcie jakiś film i godzinę (miej przygotowanych kilka możliwości, żeby zagwarantować drugiej osobie wolność wyboru). Zakończ rozmowę szybko, gładko i oczywiście grzecznie;
- ✓ jeśli odpowiedź będzie negatywna, oceń, czy zaproponowana rozrywka i pora były właściwe i zaproponuj coś innego.

Możesz też zaproponować jakąś mniej zobowiązującą formę spotkania, jeśli twoje niespodziewane zaproszenie wywołało zbyt wielki niepokój « u nieśmiałej osoby po drugiej stronie: „A może w takim razie poszlibyśmy kiedyś po pracy na jakąś kawę (albo drinka)?” Jeśli odpowiedź nadal brzmi „nie”, oznacza to, że ta osoba nie jest zainteresowana i powinieneś grzecznie zakończyć rozmowę.

Odmowa pójścia na randkę nie oznacza, że to ty zostałeś odrzucony. Może ona być spowodowana stanem zdrowia, pracą, innymi zobowiązaniami, nadmierną nieśmiałością, itp.

Wyobraź sobie, że to ty zostałeś zaproszony na randkę, a nie masz ©cnoty bliżej poznawać osoby, która cię zaprasza. Nigdy nie mów „tak” pod wpływem współczucia, czy poczucia winy. Nie wahaj się powiedzieć: „Nie, dziękuję. Miło mi, że mnie zaprosiłaś, ale wolałbym nie”. Powiedz to nie raniąc osoby zapraszającej (ona także może być nieśmiała i być może spędziła wiele godzin przygotowując się do tego ćwiczenia). Masz prawo każdemu powiedzieć „nie” i cieszyć się, że komuś wydajesz się pociągający, nie tłumacząc w żaden sposób swojej odmowy.

Jak sobie radzić z konfliktami interpersonalnymi?

Sharon i Gordon Bower, w swojej książce *Asserting Yourself* prezentują niezwykłą technikę radzenia sobie z większością konfliktów interpersonalnych - od problemów z mechanikiem samochodowym, który chce „z ciebie zedrzyć”, do męża, który krytykuje cię w obecności innych osób. Technika ta nosi nazwę „Scenariusz DESC” (co jest skrótem od Describe - Opisz, Express - Wyraź, Specify - Ukonkretnij i Consequences - Skutki).

Opisz Rozpocznij swój scenariusz od opisanego, tak konkretnie i obiektywnie, jak to możliwe, zachowania, które ci się nie podoba:

„Powiedział pan, że ta naprawa kosztować będzie 35 dolarów, a teraz każe mi pan zapłacić 110 dolarów”; „Trzy razy spotkaliśmy się ostatnio z różnymi ludźmi i za każdym razem skrytykowałeś mnie w ich obecności”.

Wyraź Powiedz, co czujesz i myślisz na temat tego zachowania:

„Irytuje mnie to, bo uważam, że chce pan ze mnie zedrzyć” (do mechanika samochodowego); „Czuję się upokorzona i dotknięta” (do męża).

Ukonkretnij Domagaj się innego, konkretnego zachowania:

„Chciałabym, żeby dostosował pan swoje żądania do pierwotnej wyceny, chyba, że jest pan w stanie jasno uzasadnić podwyższenie opłaty”;

„Chciałabym, żebyś przestał mnie krytykować i za każdym razem, gdy zaczniesz to robić, zwrócę ci uwagę”.

Skutki W sposób prosty i konkretny poinformuj, jaką nagrodę przewidujesz za zmianę zachowania. Czasem będziesz musiała określić negatywne konsekwencje związane z nie zastosowaniem się do twoich oczekiwań:

„Jeśli pan to zrobi, powiem wszystkim moim znajomym, że w warsztacie Boba jest dobra obsługa”; „Jeśli przestaniesz mnie krytykować, będą się o wiele lepiej czuła i upiekę ci twoją ulubioną szarlotkę”.

Najlepszym sposobem na to, żeby te scenariusze rzeczywiście podziałały, jest napisać je sobie zawczasu i przećwiczyć przed lustrem. Po kilku razach będziesz w stanie na miejscu wymyślić scenariusz i skutecznie go zastosować.

Napisz teraz scenariusz rozwiązania jakiejś kłopotliwej sytuacji, przećwicz go, wykonaj, zanotuj efekty i popracuj nad poprawą swojej asertywności.

Jak poradzić sobie ze stresem?

Poniższe techniki pomogą ci radzić sobie ze stresem i/lub lękiem. Możesz je stosować, gdy denerwujesz się przed pójściem na przyjęcie, zaproszeniem kogoś na randkę, wygłoszeniem referatu lub przemówienia, itp. Bądź bardzo starannie przygotowany. Jeśli to konieczne, przećwicz swoją rolę.

✓ Jeśli możesz, zrelaksuj się lub medytuj przez dwadzieścia minut.

✓ Połóż się i wyobraź sobie nadchodzącą sytuację, szczegół po szczególe. Nie zatrzymuj się nad żadnym detalem, niech sytuacja rozwija się w twojej wyobraźni.

✓ Pomyśl o swojej strefie komfortu. Jest to miejsce, w którym najlepiej się czujesz. Może to być plaża, wanna, czy spacer przez pola. Kiedy jesteś zdenerwowany, przypomnij sobie to przeżycie w najdrobniejszych szczegółach - odczucia, zapachy, itp.

✓ Powtarzaj sobie podtrzymujące stwierdzenia, np. : „Wiem, że umiem to zrobić. Dobrze mi pójdzie. Będę się dobrze bawił”.

Czasem wystarczy jedna lub dwie z tych technik. Czasem będziesz musiał użyć wszystkich.

Umiejętności te pomogą ci stać się bardziej efektywną i asertywną istotą społeczną. Musisz je ćwiczyć, tak jak ćwiczysz wszystkie inne umiejętności, których chcesz się nauczyć. Na początku mogą ci się wydawać sztuczne, za bardzo zaplanowane lub tracące manipulacją. Ale gdy nabierzesz wprawy i zaczniesz osiągać pozytywne efekty,

będziesz mógł dostosować je do swojego własnego stylu. Nie będą to już narzucone z zewnątrz strategie autopoprawy, ale własne plany uzyskiwania większej satysfakcji ze współżycia z innymi ludźmi.

Miejmy nadzieję, że gdy wzrośnie twoja pewność siebie i rozwiną się twoje umiejętności społeczne, zaczniesz odwracać swoją uwagę od własnego ego i skierujesz ją w stronę innych ludzi. Jest tyle osób, które potrzebują twojej pomocy w przezwycięzeniu swojej nieśmiałości i poczucia nieprzystosowania. Czy nie spróbujesz im pomóc?

11 Pomagać innym przezwyciężyć nieśmiałość

Robert Kennedy był politykiem, którego mogłem szanować i otwarcie podziwiać. Podziwiałem ogromną inteligencję, jaką odznaczały się jego decyzje i twarde stanowisko wobec zorganizowanej przestępczości i dyskryminacji rasowej. Kiedy miałem okazję zetknąć się z nim w czasie wiecu politycznego w Nowym Jorku, byłem nieco zszokowany tym, że mój odważny bohater jest tak nieśmiały w kontaktach z ludźmi. Naprawdę nieczęsto widywałem kogoś, kto czuł się równie nieswojo wśród osób, które życzą mu jak najlepiej.

Gdy zdałem sobie sprawę z jego nieśmiałości, jeszcze bardziej doceniłem opowieść o tym, jak pomógł komuś innemu przezwyciężyć jego nieśmiałość. Roosevelt Grier, dawna gwiazda drużyny New York Giants, który - jak pamiętamy z rozdziału 2. - był straszliwie nieśmiały, opowiada o tym, jak Bobby Kennedy pomógł mu zwalczyć tego potężnego przeciwnika.

„To Bobby Kennedy wreszcie wyciągnął mnie z mojej nieśmiałości, nie tylko z powodu tego, co sobą reprezentował, ale dlatego, że był pierwszą osobą, która powiedziała: «Dalej, Rosey, Stać cię na to. Idź tam i powiedz, co czujesz!»». To zadziałało. Wtedy, i po 1968 roku*, tak bardzo chciałem kontynuować to, co zrobił dla nas wszystkich, że nie tylko przekonałem się, iż umiem mówić, zwrócić się ku innym, ale że ludzie mnie słuchają. Ja jestem ogromnym facetem, ale w tym kochanym człowieku i w jego filozofii było coś jeszcze ogromniejszego. Zawsze będę wdzięczny za to, co mi dał - co dał nam wszystkim".¹

Jeżeli tylko mamy ochotę wyciągnąć rękę i wykonać pewien wysiłek, wszyscy możemy na różne sposoby pomóc innym przezwyciężyć nieśmiałość lub lepiej sobie z nią radzić. Czasem pomóc może to, co robimy i mówimy, czasem pomagamy dzięki temu, że tworzymy podtrzymujące środowisko, a częściej niż nam się zdaje pomagamy pośrednio, dając komuś przykład.

Pomóc możemy nie tylko naszym nieśmiałym dzieciom, partnerom, przyjaciołom i sąsiadom - do pomocy im wszystkim powinniśmy czuć się zobowiązani przez umowę społeczną. Pomagając komukolwiek wygrać batalię z nieśmiałością, pomagamy sami sobie. Jeśli jesteśmy nieśmiali, zaangażowanie się w cudze problemy zmniejsza nasze zaabsorbowanie samymi sobą. W przypadku nie-nieśmiałych, przyczynienie się do pokonania nieśmiałości przynosi kilka korzyści. Nie tylko więcej będzie naokoło ludzi atrakcyjnych towarzysko, ale uwolni się mnóstwo zasobów ludzkich, gotowych pełnić pożyteczne funkcje we wszystkich obszarach społecznych. I co najważniejsze, więcej będzie dookoła radości, a mniej samotności.

Wiele z tego, czego już się nauczyłeś o istocie nieśmiałości może stać się podstawą twojej nowej roli - sprawcy zmiany nieśmiałości. Poza tym wiele z ćwiczeń przedstawionych w Części II można dostosować do potrzeb konkretnych osób, którym masz zamiar pomóc. W tym rozdziale podajemy jeszcze inne pomysły, ogólne zasady i konkretne ćwiczenia, które można zastosować pomagając swoim dzieciom, swojemu partnerowi, swoim przyjaciołom, współpracownikom i innym osobom z twojego otoczenia. Niektóre ćwiczenia przeznaczone są dla jednej osoby, inne dla małych grup. Niektóre można przeprowadzić w prosty i nieformalny sposób, inne wymagają zaplanowania i bardziej formalnej organizacji. Używając swojej wyobraźni, pomysłowości i zaangażowania, możesz nie tylko wprowadzić w czyn podane tu pomysły, ale rozwinąć je lub stworzyć lepsze według własnego projektu. Bądź dla innych ludzi czymś, co pozwoli im być czymś więcej dla samych siebie.

Rodzice i nauczyciele

Ze względu na istotną rolę, jaką pełnicie w życiu naszej młodzieży, macie większy wpływ na powstawanie i wzmaganie się nieśmiałości niż to sobie wyobrażacie. Tak wy, jak i ja robimy to często bezwiednie, ponieważ nasze dzieci i uczniowie mają niezwykle silne zapotrzebowanie na nagrody, którymi możemy ich obdarzyć. Uznając indywidualność każdego z młodych ludzi, pomagamy im rozwijać poczucie własnej Wartości. Starając się rozumieć ich problemy, ułatwiamy im naukę życia w złożonym i zmiennym świecie dorosłych. Popierając ich próby rozwijania się, zachęcamy ich do tego by stali się kimś szczególnym. Być może najbardziej ze wszystkiego potrzebują naszej bezwarunkowej inności - obdarzamy ją swobodnie i otwarcie tak, by mogli zaakceptować siebie takimi, jakimi są, próbując jednocześnie stać się tóms więcej.

Władza, jaką macie w ręku ma oczywiście dwie strony - z jednej - to władza wywoływania nieśmiałości poprzez nie działanie w opisanym tu sposób, z drugiej - możliwość zmniejszania nieśmiałości poprzez rozdawanie podstawowych nagród. Możecie używać swojej władzy tak lub tak, zaplanujcie więc na zapas swoje działania, żeby mieć pewność, że posłużycie się dostępnymi wam zasobami by uzyskać jak najlepszy efekt. Bądźcie świadomi władzy, jaką posiadacie, zapotrzebowania ich na to, co możecie im dać i w sposób świadomy decydujcie o tym, jak zrównoważycie ten popyt z waszą podażą. Nie wypuszczajcie z ręki Biegu spraw, gdyż, cokolwiek się zdarzy, wy ponosicie za to odpowiedzialność. Mądrze podejmujcie decyzje - niech służą wam i następnym pokoleniom, niech promują życie, a nie umniejszają je.

Okazywanie miłości, empatii, niepewności i uczuć

Waszym zadaniem jest to, by wasze dzieci, dzieci waszych sąsiadów i wasi uczniowie akceptowali samych siebie. Pomóżcie im odkryć w sobie pociągające cechy. Od dziś zacznijcie mówić swoim dzieciom i uczniom komplementy dotyczące wszystkiego co robią i co znajdują w nich atrakcyjnego. Mówcie: „Ślicznie się uczesałaś” zamiast: „Masz ładne włosy”. Albo też: „Bardzo lubię twoje poczucie humoru (Podoba mi się sposób, w jaki rozwiązałaś ten problem)”. Uważam, że jest świetne”.

Zachęćcie innych, by też bardziej hojnie rozdawali komplementy. Możecie wprost zasugerować swojej żonie, mężowi lub kolegom, że pewne komplementy byłyby odpowiednie. ² Nigdy ich jednak nie zmuszajcie, gdyż fałsz w komplementach, tak jak nakrochmalona bielizna pod ubraniem, jest zawsze widoczny.

Nauczcie swoje dzieci i uczniów jak przyjmować komplementy, żeby potrafili nagrodzić osobę, która ich obdarzyła. Nauczcie się sami na własne oczy i uszy widzieć i słyszeć, co wasze dziecko robi, mówi, jakie jest. Zbyt często posługujemy się filtrami, zbudowanymi z tego, co inni ludzie powiedzieli nam na temat naszego dziecka. Ocenę dokonaną przez kogoś innego powinniśmy uznać za to, czym jest - sąd wydany w czasie i miejscu innym niż obecne. Doniesienia o „złym” zachowaniu dziecka ze strony ubiegłorocznego nauczyciela, sąsiada, męża, czy żony na ogół nie zawierają informacji na temat tego, jaką rolę oni sami odegrali w sprowokowaniu lub zaklasyfikowaniu tego zachowania jako „złego”, ani na temat innych elementów sytuacji, które wywołały taką, a nie inną reakcję dziecka.

Zachowania zawsze pojawiają się w kontekście. Starajcie się zrozumieć ten kontekst zanim ocenicie, wydadcie sąd i zareagujecie na dane zachowanie. Zaglądamy do klasy i widzimy małego Alfreda, który nie uważa, gdy nauczycielka zaczyna lekcję na temat współczucia i troski o innych. Co się dzieje z tam dzieckiem? Zaburzenie procesów poznawczych? Zaburzenia zachowania? Zaburzenia uwagi? A w rzeczywistości Alfred właśnie snuje fantazje o zemście. Wyobraża sobie, że nauczycielka nie żyje, a on odpowiada za organizację pogrzebu. „Jaki niedobry chłopiec!” Dr Alice Ginott, psychoterapeutka szczególnie uwrażliwiona na złe traktowanie dziecię przez dorosłych, dostarcza nam kontekstu strasznego aktu zemsty Alfreda:

„Nauczycielka powiedziała grupie dzieci: «Siadajcie!». Usiedli wszyscy oprócz Alfreda, który nadal stał. Nauczycielka zwróciła się do niego i krzyknęła: «Alfred! Na co czekasz? Na specjalne zaproszenie? Dlaczego musisz być ostatni? Dlaczego zajęcie miejsca zajmuje ci całą wieczność? Czy jesteś taki powolny sam z siebie, czy ktoś ci pomaga?». Gdy Alfred usiadł, wszystkie dzieci się śmiały”.

Jak widać, chęć ukarania nauczycielki nie jest taka znów bezpodstawna. Niestety jednak uzasadniony gniew Alfreda najprawdopodobniej przerodzi się w nie uzasadnione poczucie winy i skończy się tym, że zacznie on myśleć źle o samym sobie. Nauczycielka nie miała zamiaru rozżłościć Alfreda. Wykonywała po prostu swoją pracę, może była spóźniona z programem i musiała narzucić jakieś reguły zachowania, i taką dalej.

Opowiadając o zachowaniu dziecka należy na tyle, na ile to tylko możliwe, uwzględnić kontekst. Nie zapominajcie wspomnieć o roli, jaką być może wy sami odegraliście w rozwoju wypadków. Zanim opowiecie komuś o tym, co się stało lub umieścicie to w jakichś aktach, uwzględnijcie także wersję wydarzeń, jaką podaje dziecko. Powinniście zbadać te obszary, w których te dwie wersje się nie zgadzają. Pamiętajcie Oczywiście, że na rozprawie odwoławczej wasza wersja będzie znaczyła więcej, choćby dlatego, że jesteście dorośli i macie status nadzorcy.

Nadróbcie to, uważniej wysłuchując drugiej strony i wykazując empatię z tym, jak wygląda świat widziany z przeciwnego końca teleskopu.

Proszę podać mi uczucie

Żeby pokazać, jak uprzedzenia i pamięć zniekształcają nasze spostrzeganie i sposób informowania o ważnych wydarzeniach, dobrze jest zabawić się w głuchy telefon. Zbierz całą swoją rodzinę, a klasę podziel na małe grupy. Napisz krótkie opowiadanie o jakimś ciekawym zdarzeniu. Przeczytaj je pierwszej osobie (tak, żeby inne nie słyszały). Osoba ta przekazuje opowiadanie następnej, i tak dalej. Ostatnia osoba opowiada całej grupie historię, którą usłyszała. Następnie ty opowiadasz pierwotną wersję.

Zbadaj gdzie i w jaki sposób pojawiły się zniekształcenia - czy dotyczyły słów i etykiet, stereotypów, czy polegały na zapomnieniu, łączeniu, zmianie nacisku?

Następnie przekazacie sobie w podobny sposób jakąś informację niewerbalną. Celem jest tu znowu pokazanie, jak łatwo jest błędnie zinterpretować to, co inni czują i co przekazują nam o tym, co czują. Podaj pierwszej osobie następujący, napisany scenariusz:

„W ciągu kilku ostatnich dni spadło na ciebie dużo złych wiadomości - choroba w rodzinie, straciłeś pracę (albo oblałeś ważny test), spalił ci się dom, złamałeś rękę, a twoje ulubione zwierzątko (dziecko, mąż, żona) uciekło od ciebie. Jesteś dotknięty, przygnębiony, w depresji. Poczuj to. Nie używając ani jednego słowa, przekaż te uczucia następnej osobie”.

Każda następna osoba ma odebrać te uczucia, a następnie przekazać je dalej aż dotrą do ostatniej osoby w łańcuchu. Osoba ta opowiada grupie, co czuje i wymyśla historię, która mogłaby wytłumaczyć takie samopoczucie.

Porównajcie oba uczucia i scenariusze, omawiając także sposoby, jakimi porozumiewały się poszczególne pary i momenty, gdzie wkradły się zniekształcenia. Niech pary, którym nie udało się poprawnie przekazać informacji, spróbują odpowiedzieć, dlaczego tak się stało.

Czasem problem w rodzinie, w szkole, czy w miejscu pracy leży nie w poprawności komunikatu, lecz w samej komunikacji, w wydobywaniu rzeczy na światło dzienne. Zanim zaczniesz dokonywać zmian, musisz wiedzieć, co ludzi gnębi. A to oznacza, że oni muszą to wyrazić. Skutecznym na to sposobem jest zastosowanie zasady „niech wszystko wyjdzie na wierzch”.

Wykrzycz je jeszcze raz, głośniej!

Usiądźcie z zamkniętymi oczami. Na sygnał „Start” wszyscy zacznijcie narzekać na sytuację, w której razem się znajdujecie (na pracę, zespół, rodzinne plany na wakacje, itp.). Róbcie to jednocześnie i gwałtownie. Gdy tylko w narzekaniu nastąpi pewne uspokojenie, daj sygnał „Otworzyć oczy”. Teraz powtórzcie wszystko jeszcze raz, patrząc na siebie. Tyle, że tym razem wykrzyccie swoje pretensje tak, jakby wszyscy pozostali byli prawie głusi.

Następnie sprawdźcie, ile jest podobnych pretensji i zacznijcie o nich rozmawiać. Na końcu omówcie jednostkowe pretensje, zgłoszone tylko przez jedną lub dwie osoby.

Ćwiczenie to pozwala się wyładować i umożliwia - zamiast po cichu gromadzić w sobie złość i niechęć - podogadywanie sobie głośno i na ogół w śmieszny sposób. Dzięki temu ludzie słyszą, że inni też są niezadowoleni, a to w naturalny sposób prowadzi do dyskusji na temat możliwych rozwiązań istniejących problemów.

Czasem problem polega nie na tym, że nie umiemy przyznać się do tego, co czujemy, ale na tym, że nie mamy odwagi cokolwiek powiedzieć. Do milczącego dziecka mówi się: „Zapomniałeś języka w buzi?”. Jednak to, że wprawimy milczące dziecko w jeszcze większe zakłopotanie nie przełamie lodów. Poniższe ćwiczenia zawierają pomysły na to, jak wprawić w ruch zamrożone języki. Różnią się one wiekiem języków i stopniem ich zamrożenia.

Zarycz, lwie, zarycz - zasap, pociągu, zasap

Żeby przełamać lody z grupą dzieci, które wydają się zahamowane i słabo reagujące, możesz zmniejszyć ich zakłopotanie skłaniając je do tego, by zaryczały jak lew a później zasapały, jak lokomotywa.

✓ „Jesteśmy wszyscy lwami z wielkiej rodziny lwów i mamy konkurs na to, kto najgłośniej zaryczy. Kiedy powiem «Zarycz, lwie, zarycz!» chcę usłyszeć wasz najgłośniejszy ryk”.

✓ „Kto może zaryczeć jeszcze głośniej? No dobrze, lwy, zaryczcie... I to ma być ryk lwa? To jakiś kociak. Mam na myśli prawdziwy ryk”.

✓ Potem ustaw dzieci w pociąg - każde dziecko trzyma ręce na ramionach poprzednika. Ty bądź na początku „dużą lokomotywą”. Zaczynaj powoli, poruszając się po linii okręgu, sapiąc i gwiżdżąc.

Kiedy wrócisz do punktu, z którego wystartowałeś, idź na koniec pociągu i zostań ostatnim wagonem. Funkcję lokomotywy pełni teraz następne dziecko w kolejności. Powinno ono sapać trochę głośniej i poruszać się trochę szybciej. Kontynuuj zabawę zmieniając lokomotywy aż do chwili, gdy każdy już nią był, a pociąg naprawdę sapie i porusza się. Zakończ zabawę wykojeniem się pociągu - wszyscy padają na ziemię.

Niech ujawni się twoje inne „ja”

Nadmiernemu zaabsorbowaniu sobą można zaradzić tworząc warunki, w których dzieci wyrażają siebie za pomocą innego głosu i innego „ja”. Badania moje i moich kolegów pokazują, że maski i kostiumy uwalniają zachowania, które normalnie są hamowane i tłumione. Jeśli pomożesz stworzyć otoczenie zachęcające do radosnej i pogodnej wylewności, otwartego okazywania wrażeń i czułych uczuć, anonimowość pomoże ci to wprowadzić w czyn. (Jeśli jednak usankcjonuje się wrogość i zabawy pełne agresji, zamiast tego wybuchnie prawdziwe piekło.)

Przygotuj maski, albo poproś dzieci, żeby zrobiły je same z papierowych toreb lub krepiny. Miej pod ręką stare ubrania, które posłużą za kostiumy, gdy nadejdzie pora przebierania się - zwłaszcza przebierania się za dorosłych. Niech każde dziecko wybierze sobie nowe imię i dalej posługuje się tą nową tożsamością. Innym sposobem na przeobrażenie nieśmiałego dziecka w to, czym chciałoby być, jest malowanie twarzy. Nie czekaj na karnawał, żeby mieć pretekst do zakładania masek (nie tylko dzieciom, ale i dorosłym).

W celu wyrażenia swoich uczuć dzieci mogą też używać kukiełek. Gdy ty trzymasz kukiełkę, która jest dzieckiem, a kukiełka dziecka to ty, zdarzają się często ciekawe odkrycia. Bądź gotowy, chętny i umiej być znowu dzieckiem. Twoje dzieci będą cię za to szanować bardziej, a nie mniej, czego tak wielu dorosłych się obawia.

Podziel się

Zachęcaj do otwartego dzielenia się nie tylko uczuciami, ale także talentami i wiedzą. Żeby podzielić się swoimi zdolnościami i specjalistyczną wiedzą, nie musisz wstępować do Korpusu Pokoju, ani jechać za granicę. Możesz to zrobić tu i teraz, a także zachęcać do tego swoje dzieci. W ten sposób każdy talent dziecka staje się skarbem i radością wszystkich. A gdy dziecko zinternalizuje taką postawę wobec swoich talentów, „występowanie” nie będzie już wywoływać nieśmiałości. Stanie się aktem dzielenia się, bawienia innych lub pomagania im - a nie tylko wygrzewaniem się w świetle ich uwagi.

Dopasowywanie wiedzy

Twórz warunki, w których dzieci nauczą się uczyć od innych dzieci, poszukiwać z ich strony pomocy i udzielać jej sobie nawzajem. Celem tego ćwiczenia jest propagowanie współpracy, dzielenia się i przyjaźni poprzez stworzenie demokratycznej społeczności ekspertów naukowych.

Przygotuj zestaw materiałów, który można podzielić na tyle równych segmentów, ile jest dzieci (w grupach od dwóch do sześciu). Każde dziecko powinno dostać jedną część całości, która zostanie następnie złożona razem w taki sam sposób jak klasyczna układanka (puzzle). Jeżeli jest kilka grup, każda powinna dostać ten sam materiał. Materiał ten mogą stanowić informacje o innym państwie. Na przykład, jedno dziecko dostaje akapit o jego geografii i klimacie, inne o gospodarce, jeszcze inne uczy się akapitu na temat sytuacji politycznej, a pozostałe dzieci mogą dostać informacje na temat sposobu wychowywania dzieci, sportu i innych elementów kultury. Jedynie z połączenia wszystkich tych elementów powstanie pełny obraz danej kultury.

Każde dziecko przyswaja te informacje, które otrzymało, a następnie uczy inne dzieci tego, czego samo się wcześniej nauczyło. Żeby stwierdzić, czy dzieci-nauczyciele dobrze nauczyły swoich „uczniów”, każde dziecko dostaje test diagnostyczny z całego materiału. Zanim informacje zostaną przekazane w grupach i połączone w całość, dzieci z różnych grup, które dostały do nauczenia się te same informacje mogą porównać swoje notatki.

Można oczywiście użyć każdego materiału, który da się podzielić - lekcji historii, opowiadań, projektów artystycznych, czy urządzeń mechaniczno-elektrycznych. Należy poza tym zapewnić dzieciom łatwy dostęp do zabawek i gier, które wymagają udziału dwóch lub więcej graczy - w ten sposób zachęcamy dzieci do współpracy w zabawie.

Niezależność

Żyjemy jako istoty społeczne uzależnione od siebie nawzajem i w sumie jakoś udaje nam się przetrwać. Ale siła grupy zależy od stopnia niezależności każdego z jej członków. Nader skwapliwie uczymy nasze dzieci zależności, bo chcemy czuć się potrzebni. W rezultacie wychowujemy nasze dzieci na osoby, które wszystkim potakują - „Tak, mamusiu, tak, tatusiu, tak, pani profesor, tak świecie, będę taki, jakim mnie chcecie”. Stają się ciche i bierne, mają nienaganne maniery i wszyscy je chwala za to, że są posłusznymi niebytami. Chwala, ale uważają to za oczywiste i tak naprawdę się nimi nie interesują. Dzieci stają się elementem tła lub częścią standardowej procedury działania.

Przyznaj, że bierność jest - tak u dzieci, jak i u wszystkiego, co żyje - stanem nienormalnym. Nie kształtuj u swoich dzieci lub uczniów zależności tylko dlatego, że łatwiej jest je wtedy kontrolować i nimi rządzić. Zależność jest jak cukierek toffi - na początku może nawet smakuje, ale na końcu zawsze przylepia się do zębów.

Naucz swoje dzieci odpowiadać za siebie tak wcześnie, jak tylko je na to stać. Sporządź listę spraw, za które każde dziecko jest odpowiedzialne oraz drugą listę wszystkich rzeczy, które w tej chwili ty robisz dla dziecka, ale chciałbyś, żeby to ono za nie odpowiadało. Spróbuj przenieść pewne punkty z drugiej listy na pierwszą. Omów te obszary od powiedzialności ze swoimi dziećmi. Sprawdź, czy są jakieś inne rzeczy, za które dzieci chciałyby i są gotowe ponosić odpowiedzialność. Negocjuj w sprawach, w których nie ma między wami zgody. Odpowiedzialność obejmuje nie tylko obowiązki domowe, takie jak wnoszenie śmieci. Dotyczy ona także dbania o swój wygląd, o swoją i wspólną własność, organizowania różnych rzeczy, itp. Zachęcaj dzieci do tego, by brały na siebie odpowiedzialność za innych - nie tylko za staruszki przechodzące na drugą stronę ulicy, ale za pomaganie rodzeństwu w pracy domowej, pomaganie tobie, gdy źle się czujesz, czy potrzebującym kolegom z klasy. Licz się z tym, że będą popełniać błędy i daj im dosyć czasu na uzyskanie większej niezależności. Nieśmiałe dzieci boją się podejmować jakiegokolwiek działania ze względu na lęk, że im się nie uda albo zrobią coś źle. Naucz dzieci podejmować dobrze wyliczone ryzyko i radzić sobie z porażką. Dziecko musi wiedzieć, że jego próby osiągnięcia pożądanego celu mogą zakończyć się fiaskiem, ale ono samo nigdy fiaskiem nie jest. Niepowodzenie oznacza, że albo cel był zły, albo środki do jego osiągnięcia niewłaściwe. Może to też oczywiście oznaczać, że ktoś grał przeciw dziecku fałszywymi kartami i że powinno iść się bawić gdzie indziej.

Naucz dzieci dobrze czuć się ze sobą w samotności. Samotność, gdy stanowi sposób nawiązania kontaktu z samym sobą, może być doświadczeniem pozytywnym. Oznacza to, że dziecko powinno mieć zagwarantowany czas i przestrzeń tylko dla siebie. Oznacza to też, że nie należy wypełniać mu całego życia różnymi zaplanowanymi zajęciami w grupach. Czasami może to nawet oznaczać zachęcenie dziecka do zrobienia czegoś w samotności - do pójścia na samotny spacer, na wycieczkę do muzeum, do biblioteki, do kina lub, w przypadku starszych dzieci, na wycieczkę do lasu.

Dobrze pracuje i bawi się z innymi

Jaki stopień mieliście na świadectwie w rubryce „praca i zabawa z innymi”? Czy kiedykolwiek przyszło wam do głowy, że ocenianie czyjś ilorazu towarzyskości jest idiotyzmem?

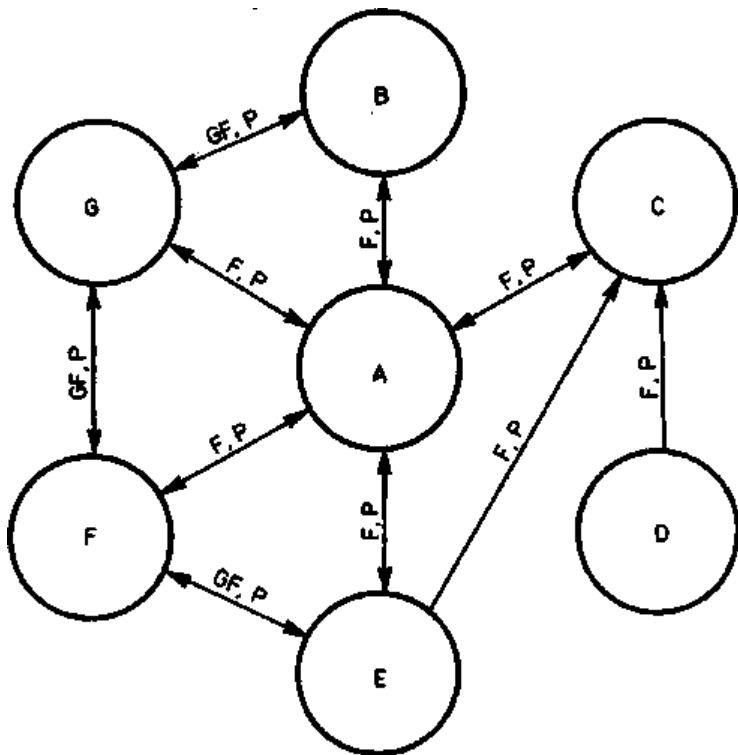
Powinniśmy zwracać uwagę na to, w jaki sposób nasze dzieci nawiązują kontakt z innymi dziećmi. Nauczyciele i rodzice powinni skrupulatniej obserwować sytuacje, w jakich dziecko pracuje i bawi się z innymi, a w jakich tego nie robi. (Mogę nie chcieć grać z dziećmi w baseball, jeśli chcą, żebym ciągle stał na drugiej bazie.) Trzeba zapytać same dzieci. Czy inni proponują im wspólną zabawę? Czy zadanie do wykonania jest na pewno dostosowane do ich poziomu?

Musimy też dowiedzieć się od innych dzieci, dlaczego nie zaprosiły naszego dziecka do zabawy lub zignorowały jego zachęty.

Socjogram przyjaźni

Nauczyciele mogą uzyskać lepszy wgląd w atmosferę w swoich klasach za pomocą socjogramu. Niech każde dziecko zaznaczy na osobnej liście wszystkie dzieci, z którymi się bawi (P). Następnie niech wskaże te, które są dobrymi przyjaciółmi (GF) i po prostu kolegami (F). Na podstawie tych ocen możesz sporządzić diagram ilustrujący relacje w klasie. Będzie w nim wyraźnie widać kto jest „gwiazdą”, a kto „samotnikiem”, czyje przyjaźnie i wybory nie są odwzajemniane i z kim nikt nie chce się bawić.

Mając taką informację, możesz wprowadzić w klasie działania, które zmieniają niektóre układy i doprowadzą do osiągnięcia większej wzajemności interesów i sympatii. Socjogram siedmiorga dzieci może wyglądać w ten sposób:



Możesz zrobić to ćwiczenie także z własnymi dziećmi i z dziećmi z sąsiedztwa.

Popularność wymaga praktyki

Dzieciom trzeba stworzyć okazje do ćwiczenia umiejętności społecznych, porozumiewania się i okazywania swoich uczuć innym dzieciom oraz tobie. Najwcześniej jak tylko można, zachęcaj dziecko do zabawy z innymi dziećmi. Znajdź też czas, żeby być ze swoim dzieckiem.

Logopeda, James White, twierdzi, że dorośli, którym się w życiu powiodło, jako dzieci dużo mówili - to właśnie te rozgadane dzieci, a nie te, których nikt nie słucha odnoszą sukces w życiu osobistym, w szkole i w werbalnym świecie karier i zawodów. „Dziecko nieśmiałe i wycofane zwykle nie radzi sobie z dorosłymi”, sądzi White. „Takie dziecko nie daje dorosłemu żadnego punktu zaczepienia do dalszej rozmowy. Dzieci, które nie mówią i nie odpowiadają, zwykle słabo czytają i na ogół nie idzie im zbyt dobrze w szkole. Tylko od życzliwości dorosłego zależy wyciągnięcie dziecka z tego stanu i dopomożenie mu w werbalizacji swoich myśli i uczuć”.⁵ Jedna z wielu rad White'a mówi, że w czasie rozmowy należy albo zejść do poziomu dziecka, albo podnieść je do swojego poziomu, by móc nawiązać z nim lepszy kontakt wzrokowy.

Nieśmiałe dzieci wyłączone z życia społecznego można nauczyć, jak być popularnym. Można wyćwiczyć u nich sposoby porozumiewania się z innymi i współpracowania, a także nauczyć je, jak być bardziej atrakcyjnym dla innych dzieci. Niektóre z umiejętności omówionych w rozdziale 10. mogą się nadawać dla twojego nieśmiałego dziecka lub ucznia. Badania przeprowadzone przez zespół badaczy z Rochester i Illinois udowodniły, że dzieci z trzeciej i czwartej klasy nie akceptowane przez swoich kolegów z klasy, zaczęły być akceptowane i wybierane na przyjaciół po miesiącu nadzorowanego treningu w umiejętnościach społecznych. Jeśli chcesz być świadomym trenerem swojego dziecka, możesz także osiągnąć podobne rezultaty.

Dotyk, zaufanie i czułość

„Czy przytuliłeś dziś swoje dzieci?” - takie pytanie zadaje Rosita Perez na nalepce przyklejonej do swojego zderzaka. Ona swoje przytula i uważa, że my też powinniśmy przytulać nasze dzieci, bo to dobrze wpływa na ich samopoczucie. Badacz, James Prescott posuwa się jeszcze dalej, propagując kontakt fizyczny jako środek do zmniejszenia agresji między ludźmi i między narodami. Jego badania pokazują, że kultury, w których kontakt fizyczny

jest minimalny są bardziej agresywne, a ludzie, którzy nie lubią bliskiego kontaktu fizycznego z innymi są bardziej bezwzględni w postawach wobec osób łamiących prawo, popierają karę śmierci za poważne przestępstwa, są bardziej fanatyczni i autorytarni.

Kultury różnią się między sobą stopniem, w jakim popierają, bądź otaczają tabu, dotykanie się i fizyczne wyrażanie miłości. Ludzie z rejonu Morza Śródziemnego i Ameryki Łacińskiej są bardziej otwarcie ekspresyjni niż Skandynawowie czy przedstawiciele kultur orientalnych. W Stanach Zjednoczonych postępujemy według norm ukształtowanych w kulturze angloskandynawskiej - zabraniają one czułego kontaktu fizycznego między mężczyznami, a inne publiczne przejawy uczuć także ograniczają zakazami. Dla wielu osób jedyne okazje, gdy ktoś ich dotyka zdarzają się wtedy, gdy lekarz bada im puls, gdy jadą zatłoczonym metrem albo kiedy w czasie meczu zdobędą punkt. Dotyk w sposób bezpośredni i pierwotny łączy nas z innymi ludźmi. Nie pozwala nam się zgubić, zejść na manowce. Jest źródłem przyjemności i potwierdzeniem naszego fizycznego istnienia. Przytulanie dziecka to szczególnie rozkosz, z której wielu rodziców rezygnuje, gdy dziecko powinno zacząć dorastać.

Zastanów się nad swoimi odpowiedziami na każde z tych pytań dotyczących dotyku:

- ✓ Czy dotykasz, poklepujesz, przytulasz, całujesz swojego partnera, rodziców, krewnych i bliskich przyjaciół? Jeżeli nie, to dlaczego?
- ✓ Czy robisz to w obecności dzieci? Jeżeli nie, to dlaczego?
- ✓ Czy przytulasz (przytulałeś), dotykasz (dotykałeś), całujesz (całowałeś) swoje dziecko?
- ✓ Jak często?
- ✓ Jak często teraz to robisz?
- ✓ Kiedy i dlaczego przestałeś to robić lub zacząłeś robić w mniejszym stopniu?
- ✓ Czy lubisz, gdy ktoś cię dotyka?
- ✓ Czy lubisz kogoś dotykać?
- ✓ Czy twoje dzieci to lubią, czy nie? Skąd wiesz?

Spróbuj trochę więcej dotykać swoje dzieci, zwłaszcza te nieśmiałe, chyba, że robi ci się od tego niedobrze. Jeśli robi ci się niedobrze, weź awiomarin i spróbuj jeszcze raz. Z wielką przyjemnością wspominam, jak co sobotę wieczorem mój wuj nacierał nas po kąpielach. Spróbuj założyć rodzinne centrum masażu, gdzie będziesz mógł bez skrupowania masować innych i być masowany.

Być może najważniejszym wymiarem relacji międzyludzkich jest zaufanie. Za jego przyczyną znikają obawy przed odrzuceniem, ośmieszeniem i zdradą, które nawiedzają nieśmiałą osobę. Leży u podstaw miłości do innej osoby i akceptacji samego siebie.

Możesz w swoim domu i w klasie stworzyć klimat pełen zaufania poprzez:

- ✓ okazywanie dzieciom poparcia i bezwarunkowej akceptacji, nawet jeśli nie podobają ci się niektóre ich zachowania (uświadom im tę różnicę);
- ✓ pozwolenie im na szczere mówienie o sobie;
- ✓ odwzajemnianie im się otwartością;
- ✓ nieskładanie obietnic, których nie zamierzasz lub nie możesz spełnić;
- ✓ konsekwentne, choć nie sztywne, trzymanie się swoich standardów i wartości oraz konsekwencję w zachowaniu;
- ✓ i wreszcie, poprzez gotowość do słuchania, okazywanie serdeczności i empatii, nawet wtedy, gdy nie masz odpowiedzi, rozwiązania lub drobnych na zbyciu.

W budowaniu zaufania i przybliżaniu dzieciom i uczniom doświadczeń związanych z zaufaniem można się posłużyć podanymi niżej ćwiczeniami fizycznymi.

Skacz, dziecko, skacz!

Od kiedy moja córka Zara umiała już bez pomocy stanąć na stole, na którym zmieniano jej pieluszki, bawię się z nią w coś, co nazywam „skacz, dziecko, skacz”. Zachęcam ją do tego, żeby skoczyła ze stołu i w moje ramiona. Z początku przechylałem stół tak, żeby zaczęła z niego spadać i odliczałem „raz, dwa, trzy, skacz”. Gdy zorientowała się w czym rzecz, zakładałem ręce do tyłu i stopniowo odsuwałem się od stołu, żeby musiała skakać dalej. W miarę jak wzrasta zaufanie dziecka do ciebie, obserwujesz, jak jego początkowo nerwowe i pełne wahania szachowanie zmienia się w coraz swobodniejsze i odważniejsze skoki w przestrzeń - towarzyszą im piski szczęścia. Pamiętaj o tym, żeby dać wyraźny sygnał do skoku, wskazujący, że jesteś gotów do zabawy. Nie chcesz przecież, żeby skakano na ciebie, gdy tylko pojawisz się obok stołu, bez względu na to, czy jesteś na to przygotowany, czy nie. Dzieci bardzo wcześnie są w stanie nauczyć się to rozróżniać, jeżeli ty jesteś konsekwentny.

Chodzenie na ślepo

Żeby przekonać się, w jakim stopniu nasze nadmierne poleganie na zmyśle wzroku powoduje brak zaufania do mniej używanych zmysłów, niech jedno dziecko z pary przez co najmniej dwadzieścia minut ma zawiązane oczy, a drugie niech pełni rolę przewodnika. Niech przewodnik poprowadzi „ślepcę” dookoła pokoju, przez hali na dwór. Zapytaj „ślepcę”, jakie odbiera wrażenia. Niech przewodnik stara się, żeby wrażenia zmysłowe były jak najbogatsze. Niech na krótki czas zostawi osobę z zawiązanymi oczami samą w jakimś bezpiecznym miejscu, najlepiej na otwartej przestrzeni lub w dużym nie zagraconym pokoju. Poproś „ślepcę”, żeby pobiegł w kierunku głosu przewodnika, a następnie zbadał jego głowę i ręce za pomocą dotyku. Niech zamienią się rolami i powtórzą ćwiczenie. Po zakończeniu ćwiczenia niech wszyscy jego uczestnicy podzielą się swoimi odczuciami na temat:

- ✓ zaufania do swoich zmysłów,
- ✓ zaufania do przewodnika,
- ✓ początkowego uzależnienia od wzroku i przewodnika,
- ✓ frustracji i niechęci,
- ✓ momentu, w którym zostawiono ich samych,
- ✓ momentu ponownego połączenia z przewodnikiem,
- ✓ odwrócenia ról.

Czułość w różnych relacjach oznacza różne rzeczy. Dla mnie zawsze oznacza co najmniej okazywanie uczuć troski, serdeczności i łagodnej miłości. Nie oznacza to, że traktuje się dzieci, uczniów, czy przyjaciół jakby byli kruchymi porcelanowymi lalkami. Czuły to przeciwieństwo twardego, ale w tym kontekście jest to też przeciwieństwo zimnego, obojętnego, wymagającego i niekochającego. Czułość to promień ludzkiego ciepła, który pozwala nam wzrastać, kwitnąć i promieniować wewnętrzną pewnością. Świetnie ją widać na twarzach i w zachowaniu dzieci, które się na niej wykarmiły.

Jak mówi piosenka, następnym razem poprośbyj czułości. Nie bój się powiedzieć swoim dzieciom „Kocham was” – niezależnie od tego ile mają lat i kto was słucha. Powiedz to i okaż. Daj im także możliwość okazania czułości tobie. Jeżeli tego nie umiesz, potraktuj to jak ułomność, z którą ty musisz się uporać. Kochankowie i towarzysze życia. Jeśli chcesz pomóc swojemu kochankowi lub małżonkowi w przezwyciężeniu nieśmiałości, możesz skorzystać z wielu ćwiczeń omówionych do tej pory. Tutaj dodamy tylko parę rad, które w sposób szczególny dotyczą intymności, wolności i autonomii.

Bycie z kimś w intymnych stosunkach oznacza bliskość cielesną i duchową. Nieśmiałość często służy jako tarcza ochronna, izolująca nieśmiałe osoby od gorąca intymności. Dlatego osoby takie rzadziej wchodzą w intymne relacje, a jeżeli nawet już się w takiej relacji znajdują, wznoszą bariery nieśmiałości, które zagradzają drogę do absolutnej bliskości. Poświęć sporo czasu na to, by rozwinąć koniecznie zaufanie i pokazać, że zależy ci na całej osobie.

- ✓ Zapewnij jej swoje zaufanie i wsparcie uczuciowe.
- ✓ Zapewnij jej uznanie i uwagę, które dadzą jej poczucie, że jest w twoich oczach kimś szczególnym - tak wśród ludzi, jak i sam na sam.
- ✓ Bądź gotów uczynić pierwszy krok w deklarowaniu uczuć, podejmowaniu działań, otwieraniu się i podejmowaniu „największoryzyka”. Być może będziesz do tego zmuszony nie tylko na początku waszego związku, lecz w każdym momencie, gdy trzeba będzie pokonać barierę nieśmiałości. I znów dzięki właściwemu wycuciu czasu i czułości nie będziesz wyglądał na zbyt nachalnego lub asertywnego - zwłaszcza jeśli twój nieśmiały partner jest mężczyzną z tego gatunku, według którego miejsce kobiety jest na siedzeniu pasażera.
- ✓ Unikaj oceniania, a już zwłaszcza seks niech nie podlega ocenie. Skoncentruj się na naturalnej przyjemności jaką przynosi fizyczna bliskość i na radości, jaką daje dzielenie z kimś tej przyjemności.
- ✓ Okazuj swoje potrzeby, swoją niepewność, a także swoje zagubienie co do tego, czego twój partner oczekuje od waszego związku seksualnego lub czego nie wyraża dostatecznie jasno.
- ✓ Pomóż stworzyć atmosferę miłości, w której każde z was będzie w stanie odmówić uprawiania seksu i ani nie będzie do niego nakłaniane, ani nie będzie miało poczucia winy dlatego, że nie odczuwa namiętności.
- ✓ Dzielcie się odpowiedzialnością zarówno za udany i satysfakcjonujący seks, jak i za sytuacje, gdy tak nie jest.

Wolność i autonomia

Poeta Khalil Gibran pięknie wyraża pozorny paradoks kochanków, którzy, choć są razem, istnieją osobno:

„Tańczcie i śpiewajcie razem i radujcie się, ale niech każde z was będzie samo,
 Tak jak struny lutni są same, choć drżą jedną muzyką.
 Oddajcie swoje serca, ale nie na własność,
 Bo trzymać wasze serca może tylko dłoń życia.
 I stójcie razem, ale nie zbyt blisko siebie -
 Kolumny świątyni też stoją z dala od siebie,
 A dąb i cyprys nie rosną w swoim cieniu”.

Nieśmiali kochankowie i małżonkowie nie są ani naszą własnością, ani rzadkimi klejnotami, które należy trzymać w sejfie, ani wycieraczkami, po których deptamy. Potrzebują wolności, żeby nadal się rozwijać i pomóc nam w naszym rozwoju. Muszą mieć swoją własną tożsamość, żeby mogli nadal być tym, za co ich kiedyś pokochaliśmy - a nie stać się po prostu cichym odbiciem nas samych.

Dobierajcie znajomych i sytuacje tak, byście oboje dobrze się z nimi czuli albo cieszcicie się nimi osobno. Pozytywna ocena twojego partnera przez innych nie powinna być aż tak ważna dla twojego własnego image, by ubierać go w kaftan bezpieczeństwa uszyty z materiału, w jakim inni chcą go widzieć. Popieraj działalność, hobby i przyjaźnie, w które twój partner może się angażować bez twojego udziału - uzyska w ten sposób nowe doświadczenia, którymi będzie mógł się dzielić. Naucz się negocjować różnice zdań, walczyć otwarcie i uczciwie oraz razem pracować nad rozwiązywaniem problemów. Być może twój nieśmiały partner wyrobił sobie nawyki, które blokują wszystkie kanały komunikacji w momencie, gdy narasta lęk lub złość. Naucz się delikatnie odblokowywać przepływ informacji.

Niech milczenie nie będzie jednym z narzędzi walki w twoim arsenale. Rozwijaj w was obojgu poczucie humoru, które pozwoli wam się śmiać z waszych błędów i ludzkich słabości - takich jak nieśmiałość.

Grupy samopomocy dla nieśmiałych

Grupy samopomocy mogą stworzyć osobom nieśmiałym nie zagrażającą okazję do spotykania się ze sobą. Z różnych możliwych form, jakie taka grupa mogłaby przybrać, najbardziej obiecującą wydaje mi się zbudowanie jej wokół wspólnych zainteresowań jej członków - sportu, teatru, religii, literatury, rekreacji, itp. To, co odróżniałoby tę grupę od innych istniejących grup i klubów, to wspólna świadomość jej członków, że dodatkowym powodem przyłączenia się do niej była nieśmiałość.

Ogłoszenie na tablicy ogłoszeń w bibliotece o - na przykład - utworzeniu grupy miłośników dramatu przede wszystkim dla osób nieśmiałych, przyciągnęłoby osoby o podobnych zainteresowaniach i ze wspólnym problemem. Równie prawdopodobnego wspólnego mianownika mogą dostarczyć inne zainteresowania i hobby - czytanie biblii, kręgle, biwakowanie, aktorstwo, gimnastyka, magia, percepcja pozazmysłowa, kolejki elektryczne, żołnierzyki, broń, zagadnienia science-fiction, itp.

Kliniki nieśmiałości

Istnieje sporo ośrodków, które prowadzą terapię osób nieśmiałych. Na szczególną uwagę zasługują trzy z nich. Najambitniejszą jest Klinika Przyjaźni w University Park w Pensylwanii, kierowana przez dr. Geralda Philipisa. Klinika ta kładzie nacisk na rozwijanie umiejętności porozumiewania się. Terapeuci używają tu wielu elementów podejścia odwołującego się do modyfikacji zachowań, żeby pomóc małym pacjentom przezwyciężyć treść, lęk przed zabieraniem głosu i „wszystko, co gnębi ludzi, gdy zmuszeni są do publicznego wystąpienia”.

Podobnym programem kieruje w ośrodku doradczym w The Claremont Colleges w Claremont w Kalifornii uczelniany psycholog, Dorothy Smith. Odkryła ona, że więcej osób zapisywało się na warsztaty dotyczące nieśmiałości niż na trening asertywności, dlatego że ich problem polegał nie na tym, że nie umieli być asertywni w konkretnych sytuacjach życiowych, ale na tym, że mieli generalnie trudności z kontaktem z innymi. Podobnie jak w Klinice Przyjaźni w Pensylwanii, tak i na warsztatach dotyczących nieśmiałości w Claremont podkreśla się wagę, jaką ma nauczanie się i wyćwiczenie umiejętności prowadzenia rozmowy.

W Stanfordskiej Klinice Nieśmiałości używamy szczegółowych technik, których celem jest pomóc pacjentom uporać się z różnymi składnikami ich nieśmiałości. Prowadzimy treningi postępującej relaksacji, by opanować uogólniony niepokój i napięcie ciała. W celu zmiany negatywnego obrazu „ja” i zbudowania systemu własnej wartości używamy technik, które pomagają pacjentom uświadomić sobie, co sądzą na swój temat, rozpoznać sądy nieadekwatne, nauczyć się je powstrzymać oraz wzmocnić częstość pojawiania się pozytywnych sądów i wyobrażeń na swój temat.

W naszym programie radzenia sobie z problemami pojawiającymi się w kontaktach z innymi dużą wagę przywiązuje się do rozwijania różnych umiejętności. Nagrywając naszych klientów na taśmę wideo i razem z nimi pracując później nad zawartymi tam informacjami, prowadzimy trening w słuchaniu, ujawnianiu siebie, okazywaniu uczuć (zwłaszcza uczuć tabu, takich jak złość, wściekłość, czy czułość), ćwiczymy sposoby budowania zaufania i uczymy, jak być bardziej atrakcyjnym towarzyszko. Prowadzimy też trening asertywności w tych obszarach, gdzie dana osoba czuje się nieprzystosowana i inni ludzie ją lekceważą i upokarzają (lub ona sama to robi).

Szczególnie cenną metodą, która pozwala wykorzystać w działaniu wszystkie przyswojone umiejętności, jest odgrywanie ról w sytuacjach, w których w sposób realistyczny symulujemy wysoki poziom niepokoju - na przykład zabawa taneczna, rozmowa w sprawie pracy, umawianie się na randkę, rozmowa towarzyska, przeprowadzanie wywiadu, a nawet angażowanie się w przyjęcie.

Zasadniczym elementem naszej kliniki nieśmiałości są ćwiczenia „zadawane do domu”, które należy wykonać w „prawdziwym świecie”. Żeby pozostać uczestnikami naszych zajęć, pacjenci muszą się zobowiązać do prowadzenia zapisków i wykonywania różnych ćwiczeń (takich jak ćwiczenia opisane w Części II tej książki). Dzięki temu, zmniejszenie nieśmiałości, jakie obserwujemy w naszej klinice, może być skuteczniej przeniesione na codzienne życie danej osoby i stać się jego trwałym elementem.

Oprócz wszystkich tych szczegółowych technik i strategii terapeutycznych staramy się jeszcze przekazać naszym pacjentom kilka podstawowych zasad, które systematycznie pojawiały się w tej książce. Masz kontrolę nad tym, co czujesz i co robisz. Jesteś odpowiedzialny za te uczucia i działania, a także za spowodowanie efektów, jakie chcesz osiągnąć. Zdecydowałeś się być nieśmiały i nauczyłeś się zachowywać jak osoba nieśmiała. Możesz teraz zdecydować, że nie będziesz nieśmiały, jeżeli naprawdę chcesz oduczyć się tych starych nawyków i zamienić je na nowe, które będą działać w twoim najlepiej pojętym interesie. Jesteś wolny i możesz zrobić X nawet jeśli inni mówią, że nie możesz. Możesz odmówić zrobienia X, nawet jeśli inni mówią, że musisz to zrobić.

Uznajemy także, co może być najważniejsze ze wszystkiego, potrzebę przeniknięcia samotności promieniem człowieczeństwa, który nadaje jej znaczenie i sens inny niż narcystyczne przetrwanie. Teolog, Martin Buber wyraża to w ten sposób:

„Człowiek poszukuje potwierdzenia swego istnienia przez drugiego człowieka i chce być obecny w jego istnieniu - w skrytości i wstydliwie wypatruje jakiegoś «Tak», które pozwoli mu być, a które może otrzymać jedynie od innego człowieka”.

12 Zapobiegać nieśmiałości w społeczeństwie

Oto historia, którą lubił opowiadać mój dziadek, a która może stanowić wprowadzenie do naszego ostatniego z rozdziałów poświęconych przezwyjęzaniu nieśmiałości:

Pewnego dnia, w małej sycylijskiej wiosce, w poczekalni przychodni lekarskiej trzech pacjentów spierało się o przymioty swoich lekarzy. „Nie ma lekarza, który dokonywałby zabiegów sprawniej niż mój doktor”, powiedział pan Ninni. „Potrafi bezboleśnie usunąć z moich stóp ciernie i rzepy, na które zdarza mi się nadebrać, gdy pilnuję owiec”. „To nic w porównaniu z doktorem Baccigaluppi, który wymyślił najwspanialsze lekarstwo kojące rany od lin, jakie robią mi się na dłoniach od wciągania na łódź łodzi rybackich”.

„Proste leczenie prostych dolegliwości”, powiedział trzeci młody człowiek. „Zawsze, gdy opanowuje mnie obsesyjny lęk, że nie zdołam nakarmić mojej biednej rodziny, potrafię hipnotyzować się i odsuwać swoje troski poprzez wyobrażenie sobie, że jest dość chleba, by wykarmić wszystkich ludzi na ziemi - czego nauczył mnie dobry doktor Odrabmiz”. Nie będąc w stanie rozwiązać problemu, który z ich lekarzy przewyższa innych, zwrócili się do starego dozorczy, który przysłuchiwał się ich rozmowie:

„Staruszk, słyszałeś, jakie stosują metody leczenia, powiedz, który z naszych lekarzy jest twoim zdaniem najlepszy?” „Wszyscy są na pewno znakomitymi specjalistami i wykazują w swoim leczeniu wiele wiedzy i wyobraźni. Jestem tylko prostym, nie wykształconym człowiekiem i nie umiem wam pomóc rozstrzygnąć, która metoda leczenia i który z tych świętych lekarzy jest najlepszy. Mogę jedynie zaoferować parę butów panu, panie Ninni, swoje rękawice panu, który ciągnie liny, a mojemu głodnemu przyjacielowi miskę makaronu dzisiaj, a od jutra posadę mojego asystenta”.

Morał: Czasem prosty „manewr” zapobiegawczy okazuje się sensowniejszy od najcudowniejszych skomplikowanych kuracji.

Do tej pory w Części II koncentrowaliśmy się na tym, co można zrozić, abyśmy my sami i inni byli mniej nieśmiali. Wskazano wiele możliwości i zasugerowano szereg sposobów, które mogą zmniejszyć niepożądany wpływ nieśmiałości na nasze życie. Wspólną ich cechą był jednak nacisk na zmianę człowieka - jego sposób myślenia, odczuwania, mówienia i działania. Drugą wspólną cechą jest próba modyfikacji nieśmiałości po jej pojawieniu się. W tym ostatnim rozdziale chciałbym wspólnie z wami rozważyć zupełnie inne podejście do problemu nieśmiałości: przeciwdziałanie nieśmiałości, zanim jeszcze się pojawi, poprzez zmianę wartości kulturowych, norm społecznych i sił sytuacyjnych. Jest to z pewnością trudne zadanie, ale jeśli uda się je zrealizować, efekty będą szersze i bardziej trwałe.

Skutki czy przyczyny

Są dwa sposoby zmiany niepożądanego zachowania: można zmienić albo jego skutki, albo przyczyny. Pierwszy sposób to podstawowa zasada koncepcji modyfikacji zachowań, drugi stanowi podstawę strategii zapobiegawczych. Pierwszy polega na leczeniu tego, co nam dolega, drugi na uodpornieniu nas tak, byśmy nie zachorowali. Jednostki można leczyć z chorób poprzez zastosowanie odpowiedniej kuracji, ale w przypadku całych populacji należy zapobiegać chorobie poprzez zmianę warunków, które ją wywołują. Decyzja o tym, które z tych podejść zastosować, nie zależy tylko od tego, czy podejmujemy działanie przed, czy po pojawieniu się nieśmiałości. Chodzi tu o fundamentalne różnice pomiędzy filozofią pomagania osobom potrzebującym i polityką zmiany społecznej.

Jeśli przyjąć, że nieśmiałość istnieje i dla większości osób nieśmiałych stanowi niepożądany problem, należy zaoferować im (i tobie) natychmiastową pomoc. Jednocześnie jednak można pracować nad tym, żeby inni nigdy nie musieli zmierzyć się z tym problemem. Oba podejścia do radzenia sobie z nieśmiałością mogą, i powinny, się wzajemnie wspierać. Oczywiście przełożenie tego pomysłu na praktykę nie zawsze jest łatwe.

W naszej analizie nieśmiałości dokładnie przyjrzelśmy się osobie nieśmiałej i uczyniliśmy ją odpowiedzialną za dokonanie zmian niezbędnych do przezwyciężenia nieśmiałości. A co ze społecznymi i kulturowymi korzeniami nieśmiałości? W jaki sposób wpływa na nie trening asertywności, postępująca relaksacja i inne ćwiczenia polegające na pomaganiu samemu sobie? Oczywiście nie wpływa na nie w żadnym stopniu. Toteż następne pokolenie nieśmiałych przygotowywane jest właśnie do tego, by zająć miejsce wszystkich tych „obecnie nieśmiałych”, którym uda się wyzwolić i przyłączyć do szeregów osób „dawniej nieśmiałych”. Pomimo zmian w jednostkach, system pozostaje ten sam. Pomimo wszystkich cudownych kuracji, epidemia trwa.

Czasami nie dokonujemy koniecznych zmian dlatego, że zbyt usilnie pragniemy zmienić osoby, a nie sytuację, czy wartości społeczne. Czasem też nie dostrzegamy rozwiązania, gdyż sami jesteśmy częścią problemu, lub nie dostrzegamy problemu, bo nie widzimy innych możliwości.

Możemy odrzucić te końskie okulary przede wszystkim poprzez krótką analizę przypadków, w których zmiana w sytuacji lub zmiana społeczna podziałały lepiej niż bezpośrednie próby zmiany „osób sprawiających kłopoty”. Zastanówmy się nad podanymi poniżej przykładami.

W jednym z waszyngtońskich zakładów dla młodocianych przestępców przemoc stanowiła ciągły problem, z którym pracownicy zakładu radzili sobie za pomocą utartych sposobów. Głośno wyrażali swoje zaniepokojenie, nagradzali brak przemocy, chłopców wielokrotnie naruszających przepisy poddawali terapii i karali niereformowalnych przestępców - wszystko na próżno. Dopiero gdy postanowili przeanalizować sytuację, w której pojawiają się agresywne zachowania, przemoc została opanowana. Większość przypadków przemocy miała miejsce w korytarzach, zwłaszcza na rogach, gdzie chłopcy często wpadali na siebie wychodząc zza zakrętu. Jedno zderzenie prowadziło do

następnego, jedno pchnięcie przeradzało się w popychanie, i wybuchła kolejna bójka. Najprostszym rozwiązaniem było zburzenie ściany kończącej się zakrętem, nadanie jej kształtu łuku i poszerzenie korytarza. Nie było już wypadków drogowych na skrzyżowaniu i liczba przypadków agresji znacznie zmalała.

W powstrzymywaniu kierowców od rozwijania nadmiernej prędkości w małych uliczkach typowo mieszkalnych dzielnic, żadne znaki drogowe, wysokie mandaty i apele w środkach przekazu nie okazały się tak skuteczne jak wylanie w poprzek jezdni specjalnych wałów z asfaltu. W zapobieganiu rozwijaniu przez kierowców nadmiernej prędkości jedno uderzenie w taki wał jest więcej warte niż dwukrotne ostrzeżenie.

Problemem, który nękał mnie przez wszystkie lata mojej nauczycielskiej kariery, i który jakże często ujawnia się w naszych uczelniach wojskowych, jest ściąganie na egzaminach. Próbowano różnych technik zapobiegawczych, ale wszystkie one okazywały się mniej pomysłowe od ściągających i mniej przekonującej niż powody, dla których się ściąga. W końcu, kiedy nie przynosi efektów ani odwoływanie się do kodeksu honorowego, ani uważne pilnowanie, nieliczni ściągający są wyrzucani z danej instytucji, żeby nie zarazili pozostałych. Otóż doszedłem do wniosku, że to instytucja jest skażona.

Gdy uczestniczyłem w przesłuchaniach studentów z mojego kursu oskarżonych o wielokrotne ściąganie, uderzyła mnie daremność tych działań, jeśli idzie o odstraszenie od ściągania w przyszłości. Sąd toczył się nad tym, kto oszukiwał, nie wnikając w to, dlaczego to robił. Ogromne współzawodnictwo o niezwykle cenny, racjonowany towar jakim jest najwyższa ocena, święta piątka, było podstawową podawaną przyczyną. Do tego dochodził lęk związany z tym, że jest się ocenianym, niepewność, czy to, co ktoś wiedział i czego się nauczył będzie na teście, brak drugiej szansy, na wypadek gdyby ktoś nie był przygotowany lub mu nie wyszło i wreszcie, bezosobowość i wrogość dominujące w sytuacji testowej - każdy student wystawiony do walki z całą resztą, by udowodnić swoją wyższość. Strategia zapobiegawcza, jaką przyjąłem od tamtej pory jest tak pomyślana, by przyczyny te stały się nieistotne. W efekcie samo ściąganie staje się nieistotne. Oceny odzwierciedlają stopień, w jakim student opanował wymagany materiał, a nie jego przewagę nad innymi.

Każdy może dostać piątkę, jeżeli osiągnie wynik powyżej ustalonego progu najwyższej oceny (na przykład 80% testu rozwiązane poprawnie). Student współzawodniczy wtedy nie z innymi studentami, lecz ze swoimi osobistymi standardami. Lęk związany z testem można obniżyć, pozwalając studentom zdawać wszystkie egzaminy wtedy, gdy są przygotowani, powtarzać obłany egzamin kilkakrotnie bez żadnej kary i zdawać egzaminy w spersonalizowanym otoczeniu, gdzie test przeprowadzany jest indywidualnie przez innego studenta. Rezultat tych działań był taki, że studenci wkładali więcej pracy w ten kurs niż w jakikolwiek inny, sprawiał on im więcej przyjemności i większość dostawała piątki. Nowo przyjęte normy społeczne uczyniły ze ściągania pojęcie nic nie znaczące w tej sytuacji i, jako efekt uboczny, pomogły nawiązać przyjazne stosunki między studentem i prowadzącym egzamin. Podane tu przykłady ilustrują inne od tradycyjnych podejścia do leczenia. Pokazują one, jak zapobiegać niepożądanym zachowaniom poprzez zmianę kontekstu, w którym zazwyczaj się one pojawiają. Być może jedynym sposobem zapobiegania nieśmiałości jest radykalna zmiana w naszej kulturze tych wartości, które sprzyjają jej rozwojowi.

Programowanie kulturowe

W której ręce trzymasz widelec w czasie jedzenia? W lewej, kiedy coś kroisz, a w prawej, kiedy jesz? Prawdopodobnie tak, jeśli jesteś Amerykaninem. Europejczycy zawsze trzymają widelec w lewej ręce. Czy pochylasz głowę, gdy spotykasz na ulicy kogoś znajomego? Amerykanie raczej tego nie robią, ale Japończyk, gdyby tego nie zrobił, okazałby się niegrzeczny. Czy chętniej pomógłbyś cudzoziemcowi, czy swojemu rodakowi? To zależy od tego, jak w twojej kulturze definiuje się grupę własną i obcą. U Greków własna grupa obejmuje rodzinę, przyjaciół i turystów, ale nie innych, nieznanym Greków. Inaczej jest u Paryżan i Bostończyków, którzy, jako grupa, okazują się być bardziej gotowi do pomagania rodakom niż cudzoziemcom.

Często nie doceniamy tego, w jakim stopniu kultura warunkuje naszą percepcję rzeczywistości, jednocześnie programując strukturę naszych myśli, uczuć i działań. Okazuje się, że nawet tak podstawowy element rzeczywistości jak ból wywołuje różne reakcje w zależności od tego, z jakiej wywodzimy się kultury. Włosi są bardzo wrażliwi na ból i wyolbrzymiają jego intensywność. Żydzi także silnie reagują na ból, ale w porównaniu z Włochami bardziej martwią się o jego implikacje dla ich zdrowia w przyszłości. Protestanci anglosaskiego pochodzenia ujawniają emocjonalną reakcję na ból tylko w zaciszu domowym. Natomiast Irlandczycy zaciskają zęby i w milczeniu znoszą ból bez skarg i okazywania cierpienia, nawet w domu, czy wobec najbliższych.

W jaki sposób wartości i praktyki uznawane w danej kulturze programują ludzi nieśmiałych? Możecie zarysować odpowiedź na to pytanie projektując nieśmiałe społeczeństwo, jakie moglibyście stworzyć będąc ministrem spraw wewnętrznych. Na swojej liście dziesięciu rzeczy, które wspierają rozwój nieśmiałości, prawdopodobnie umieścilibyście następujące:

- ✓ Wysoka wartość bezwzględnego indywidualizmu (poradzę sobie sam, pójdę sam, zrobię to po swojemu).
- ✓ Propagowanie kultu ego (narcystyczna introspekcja, zaabsorbowanie samym sobą, świadomość samego siebie).
- ✓ Nagradzanie indywidualnego sukcesu i traktowanie porażki jako źródła osobistego wstydu w systemie w wysokim stopniu opartym na współzawodnictwie.
- ✓ Ustalenie nieograniczonych aspiracji i niejasnych kryteriów sukcesu, przy jednoczesnym nie uczeniu, jak radzić sobie z porażką.
- ✓ Zniechęcanie do okazywania emocji i otwartego dzielenia się uczuciami i obawami.
- ✓ Stwarzanie niewielu okazji do zażytych związków między płciami i surowe tabu dotyczące większości form wyrażania seksualności.

- ✓ Uzależnianie akceptacji i miłości od zmiennych i krytycznych społecznych standardów zachowania.
- ✓ Umniejszanie znaczenia aktualnego doświadczenia jednostki poprzez porównywanie go z nieporównywalnym blaskiem dawnych czasów i z wymaganiami narzuconymi przez przyszłe cele.
- ✓ Wspomaganie niestabilności społecznej poprzez ruchliwość, rozwody, niepewność ekonomiczną i na wiele innych sposobów.
- ✓ Zniszczenie wiary we wspólne cele społeczne i dumy z przynależności do grupy.

Zastanów się, czy w twoim przypadku ta recepta na społeczeństwo rodzące nieśmiałość została już zrealizowana. Czy wiele z tych wartości nie jest obecnych w twojej pracy, szkole i codziennym życiu? Uważam, że w każdym społeczeństwie, w którym nieśmiałość jest powszechnym i niepożądanym problemem, można znaleźć warianty tych dziesięciu elementów. Tam gdzie nieśmiałość nie jest tak powszechna, należy oczekiwać, że działa mniejsza liczba tych czynników. Jeśli przyjrzymy się zróżnicowaniu nieśmiałości w różnych kulturach, będziemy być może w stanie zalecić zmiany w tych wartościach, które rodzą nieśmiałość. Na początek przyjrzymy się kulturze, w której kilka z tych wartości jest obecnych tak silnie, że niemal gwarantuje to nieśmiałość.

Nieprzenikniony człowiek Wschodu

Nasze badania pokazują, że nieśmiałość w Japonii i na Tajwanie jest rozpowszechniona bardziej niż w jakiegokolwiek innej kulturze, którą analizowaliśmy. 57% Japończyków i 53% Tajwańczyków uważa się za „obecnie nieśmiałych”. Trzy czwarte Japończyków uważa nieśmiałość za problem, ponad 90% donosi, że albo w przeszłości stosowali, albo obecnie stosują wobec siebie etykietę „nieśmiały”. W porównaniu z jakąkolwiek inną narodowością, więcej Japończyków twierdzi, że czują się nieśmiali dosłownie we wszystkich sytuacjach społecznych. Nieśmiałość jest szczególnym problemem dla mężczyzn, którzy znaleźli się pomiędzy przeciwstawnymi wymaganiami społecznymi - być dominującym autorytetem w domu i biernie uległym wobec każdej innej władzy. Wśród Japończyków (i Tajwańczyków) znacząco wyższy procent mężczyzn niż kobiet uważa się za nieśmiałych. We wszystkich innych badanych przez nas kulturach albo nie ma różnicy pomiędzy płciami (tak, jak w Stanach Zjednoczonych), albo kobiety są bardziej nieśmiałe niż mężczyźni (jak w Izraelu, Meksyku i Indiach).

Powstaje interesująca sprzeczność pomiędzy ogólnie niskim wartościowaniem nieśmiałości w tych kulturach Wschodu i tradycyjnymi wartościami, które za cnoty uznają skromność i zachowanie pełne rezerwy. W porównaniu z innymi grupami, wśród Japończyków więcej było takich, którzy twierdzili, że lubią być nieśmiali i wychwalali pozytywne konsekwencje takiej sytuacji. Tym niemniej, te 20% populacji stanowi mniejszość. Większość z naszych respondentów-studentów nie uważa nieśmiałości za cechę pożądaną i nie lubi być nieśmiała, co być może odzwierciedla narastający bunt młodego pokolenia przeciw formalnej stylizowanej strukturze narzuconej przez tradycyjne wartości Wschodu. Społeczeństwo Japonii jest modelowym społeczeństwem rodzącym nieśmiałość. Moje własne obserwacje potwierdzają wnioski moich dalekowschodnich kolegów - i innych naukowców wywodzących się z kultury japońskiej - że japońskie dziecko znajduje się w sieci wartości kulturowych, które sprawiają, że nieśmiałość jest nieunikniona. Badanie sposobów, w jakie wartości kulturowe są przekazywane dziecku, to przedsięwzięcie trudne, złożone i narażone na błędy interpretacyjne. Jednak wielu różnych badaczy doszło do podobnych wniosków co do wpływu japońskich wartości kulturowych na wychowanie dzieci i tego, w jaki sposób to wychowanie rodzi osobę nieśmiałą. Jedno z najlepszych badań nad japońskimi i amerykańskimi dziećmi (i ich rodzicami), prowadzone od momentu, gdy miały one trzy miesiące do ukończenia przez nie szóstego roku życia kończy się następującą konkluzją:

„W porównaniu z Japończykami Amerykanie są bardziej aktywni, bardziej uczuciowi zarówno werbalnie, jak i fizycznie, bardziej niezależni. Częściej też potrafią manipulować funkcjonalnie swoim otoczeniem, tak społecznym, jak i fizycznym”.

Trening w kontrolowaniu emocji, hamowanie wyrażania siebie i kompulsywne przywiązywanie uwagi do szczegółów, planowania, reguł i rytuałów nie tylko tłumi działanie i spontaniczność, ale także uniemożliwia usankcjonowane wyrażanie lęku i uzasadnionego gniewu. Kiedy Japończyk choruje psychicznie, najczęściej umiejscawia główne źródło problemu w samym sobie i w rezultacie zwraca się przeciw sobie.

To ukierunkowanie emocji i wrogości do wewnątrz wspomagane jest przez inne wartości kulturowe, które podkreślają silne poczucie obowiązku (giri) i zobowiązań wobec innych, uległość i grzeczność wobec władzy, usuwanie się w cień i osobistą odpowiedzialność za niedoras-tanie do oczekiwań innych.

Zasadniczym czynnikiem w rozwoju japońskiego charakteru są „amae” i wstyd. Amae ma swój początek w biernej zależności dziecka od matki (pragnienie przywarcia do niej, bycia pocieszanym, traktowanym z pobłażaniem). Z czasem jednak przenika ono każdy poziom japońskiej struktury społecznej i zaczyna kierować działaniem społecznym, politycznym i kulturalnym. Amae zachęca do biernej zależności i bezwarunkowej lojalności wobec wszystkich, którzy zajmują wyższą pozycję, bez względu na własne talenty i umiejętności. Trzeba cierpliwie czekać, aż nadejdzie właściwy czas i zasługi zostaną „docenione”, często przez o wiele mniej wartych przełożonych. Jak poinformował mnie dyrektor jednej z dużych japońskich firm, świadome wyróżnianie się, pchanie się do przodu, czy okazywanie zniecierpliwienia dlatego, że nie zostało się wcześniej docenionym to oznaki „niedojrzałości”. Powstrzymanie takiej asertywnej osoby przed pójściem do przodu przełożony uważa za mądrą decyzję. Jest to samospełniające się proroctwo, które rodzi jeszcze większą bierność, zależność i nadmierną troskę o pozytywną ocenę ze strony krytycznych innych.

Innym podstawowym mechanizmem kontroli społecznej w Japonii jest wstyd. Ze względu na jego niszczycielskie skutki, w społeczeństwie japońskim wiele energii poświęca się na unikanie wstydu. Każde działanie, które łamie oczekiwania innych jest potencjalnym źródłem wstydu dla jednostki, a także dla tych innych. W Japonii życie toczy się w grupach - w rodzinie, w sąsiedztwie, w szkole, w zespole, w grupie pracowników. Lojalność wobec każdej z tych grup jest równie silna jak poczucie zobowiązania do utrzymania i podnoszenia jej prestiżu. Każda porażka, ośmieszenie, czy zakłopotanie, nawet niewielkie, jakiego powodem jest dla grupy czyjeś działanie, jest przyczyną wstydu. Kiedy już doświadczy się wstydu, można to naprawić albo poprzez nowe czyny, które zrekompensują zło uczynione grupie, albo poprzez usunięcie z grupy swojej niegodnej osoby, często za pomocą samobójstwa. Nie ma takiej porażki, najbardziej nawet nieistotnej w oczach cudzoziemca, która nie mogłaby się stać powodem samobójstwa. Gracz szkolnej drużyny baseballowej odebrał sobie życie z powodu błędu, który doprowadził do przegrania meczu. Profesorowie college'u popełniali samobójstwa dlatego, że studenci krytykowali ich za brak przygotowania. I tak dalej.

„W języku japońskim”, pisze Giyoo Hatano, „słowo nieśmiałość jest blisko związane ze słowem wstyd. Można to zauważyć w skłonności Japończyków do bycia nieśmiałym ze strachu, że ktoś będzie się z nich śmiać”.⁶ Tak więc sprawowanie przez grupę kontroli społecznej za pomocą obawy przed wstydem skłania do zaakceptowania nieśmiałości jako bezpiecznego stylu życia. Jest tak również na Tajwanie.

Posługiwanie się taktyką wstydu i amae stwarza silną psychologiczną kontrolę grupy nad zachowaniami antyspołecznymi i pozwala zrozumieć niski poziom przestępczości wśród ludzi Wschodu żyjących w Azji i w Ameryce. O ile jednak nieśmiałość i nieprzeniknioność są cenione na poziomie społecznym, o tyle ich wpływ na życie osobiste Japończyków i Tajwańczyków jest wyjątkowo niszczący. W przeciwieństwie do nich, Chińczycy z kontynentu potrafili skutecznie zapobiec niszczącym skutkom nieśmiałości.

Zapobieganie nieśmiałości w Chinach

Tak jak w innych omówionych kulturach Wschodu, życie w Chinach kontynentalnych koncentruje się na grupie. Jednak w przeciwieństwie do tamtych kultur, tutaj grupa stanowi źródło pozytywnego stosunku do samego siebie i rozprasza wątpliwości na własny temat. Życie społeczne w Chinach (po rewolucji kulturalnej) bardziej przypomina Izrael niż inne społeczeństwa Dalekiego Wschodu. Filozofia kolektywizmu oznacza, że żadna pojedyncza jednostka nie stawia swojego własnego interesu ponad interesem grupy. W przypadku Chin (i Izraela) wygląda to tak, że możliwości jednostki nie są tłumione przez dominację grupy, lecz podnoszone dzięki uczestnictwu w dumie i wspólnych osiągnięciach grupy. Indywidualizm zostaje odrzucony, jeśli oznacza „samolubne i niezdyscyplinowane działanie oddzielone od grupy”. „Najpierw przyjaźń, potem współzawodnictwo” głosi motto na ścianach klas i w szatniach zespołów sportowych. Sukces indywidualny mierzy się jego wartością dla grupy i całego społeczeństwa. Na przykład wybiera się niektóre dzieci i kształci w „Pałacach Dziecięcych”, ale są one odpowiedzialne za to, by nauczyć się wszystkiego, czego są w stanie po to, żeby później nauczyć tego pozostałe dzieci. Wiedza, zdolności i osiągnięcia powinny „służyć ludziom”, a nigdy nie wyłącznie zaspokojeniu własnych osobistych potrzeb.

Żeby zebrać dane o nieśmiałości w Chinach kontynentalnych, wysłałem do Kantonu Larry'ego Leo, mówiącego po chińsku asystenta w prowadzonych badaniach. Nie pozwolono nam jednak rozdać naszego kwestionariusza - jakiś urzędnik powiedział, że komitet oceniający zdecydował, że akt wypełniania kwestionariusza „zmusiłby ludzi do zbytnej introspekcji i skupienia zbyt wielkiej uwagi na samych sobie”. Tak oto uzyskaliśmy przykład tego, jak zasada kulturowa wprowadzana jest w życie.

Nie mamy niestety do przedstawienia porównawczych danych statystycznych, ale na podstawie obserwacji zachowania mamy wszelkie dane by sądzić, że nieśmiałość, w tej postaci jaką znamy, jest w Chińskiej Republice Ludowej reakcją niecodzienną. Mój asystent stwierdził, że w każdej wiosce małe dzieci podchodziły do niego, zaczynały grzeczną rozmowę, zadawały mu pytania i chętnie udzielały odpowiedzi. I choć był tam po to, by je badać, szybko stawał się obiektem ich ciekawości. Podobnych przejawów towarzyskich doświadczał ze strony starszych dzieci i rodzin, które odwiedzał.

Mocnego poparcia dla tezy o braku nieśmiałości u chińskich dzieci dostarcza niedawny raport innej grupy Amerykanów, którzy badali wczesny rozwój dziecka w Chińskiej Republice Ludowej. Ta grupa psychologów dziecięcych odwiedziła wiele szkół, szpitali, ośrodków zdrowia i chińskich domów. Z ich obserwacji wynika, że dzieci są nadzwyczaj opanowane, niezależne i żywe, a także mają duże poczucie bezpieczeństwa psychologicznego.

Wydaje się, że w tej kulturze nieśmiałość jest zminimalizowana lub całkiem wykluczona dzięki temu, iż każdy ma swoje miejsce w porządku społecznym i odpowiada za osiąganie celów grupowych, poprzez wiarę w doskonalenie dzieci i w to, że pełna troski edukacja może każdego odmienić, a także poprzez obarczanie winą za niepowodzenia nie samej jednostki, lecz złych wpływów społecznych i warunków zewnętrznych. W ciągu zaledwie kilkudziesięciu lat te wartości kulturowe wyeliminowały wschodnią maskę nieśmiałości noszoną od tylu tysięcy lat.

Hucpa, duma i nie-nieśmiali Żydzi

Wśród studentów, którzy wypełniali nasz kwestionariusz nieśmiałości, amerykańscy Żydzi byli najmniej nieśmiali. W porównaniu z ponad 40% nieśmiałych wśród tysięcy ludzi, których przebadaliśmy, jedynie 24% amerykańskich Żydów twierdziło, że są obecnie nieśmiali. Co więcej, byli mniej introwertywni, bardziej ekstrawertywni i, jeśli już byli nieśmiali, była to raczej nieśmiałość o charakterze sytuacyjnym.

Choć badania te przeprowadzono na niewielkiej próbie i powinny one być uogólniane z pewnością ostrożnością, stosunkowo rzadkie występowanie nieśmiałości wśród Żydów jest odkryciem prowokującym. Gdy porówna się czynniki wywołujące nieśmiałość w tej grupie i w grupie ich rówieśników nie-Żydów, widocznych staje się kilka istotnych różnic. Mniej Żydów denerwuje się z powodu tego, że są w centrum uwagi dużej lub małej grupy, mniej odczuwa niepokój w sytuacjach społecznych w ogóle i w sytuacjach gdy są oceniani przez innych. W porównaniu z rówieśnikami o podobnym wykształceniu i pochodzeniu społecznym, nie budzą w nich tak silnej nieśmiałości osoby nieznanymi i należące do odmiennej płci.

Wywiady i osobiste doświadczenia z żydowskimi studentami, przyjaciółmi i krewnymi wskazują, że jednym ze źródeł tej różnicy może być kulturowanie wśród Żydów „hucpy”. Nie ma dosłownego tłumaczenia tego słowa na język angielski, być może dlatego, że pojęcie to obce jest anglosaskiej mentalności. Można je zdefiniować jako szczególny rodzaj pełnej dumy pewności siebie, która jest motywem działania niezależnie od ryzyka, że ktoś odkryje nasze nieprzygotowanie, brak talentu, czy mądrości. Dla Izraelczyków oznacza ono odwagę i gotowość do walki z niewiarygodnymi przeciwnościami losu. Wielu z nich wierzy, że istnienie państwa Izrael jest samo w sobie aktem „hucpy”.

Niezmiernie ważne jest to, że posiadanie „hucpy” pozwala człowiekowi mówić i robić różne rzeczy bez obsesji, że zrobi coś złego lub niestosownego. W praktyce konsekwencją tego jest otrzymywanie większej liczby nagród w dłuższym okresie, poprzez działanie tak, jakby się na nie zasługiwało - jeżeli jest się w stanie znieść pewne krótkoterminowe niepowodzenia, gdy nie staje się na wysokości zadania. Mając „hucpę” można poprosić do tańca najładniejszą dziewczynę, ubiegać się o lepsze stanowisko, zasugerować, że podwyżka mogłaby być większa, stopień lepszy, a praca lżejsza. „Cóż takiego mogą mi odpowiedzieć - albo «nie», które nigdy jeszcze nikogo nie zabiło, albo «tak», czyli dokładnie to, o co mi chodzi?”

Skąd się wziął ten styl bycia, który jest antytezą nieśmiałości? Niektórych odpowiedzi dostarczają dane na temat istoty nieśmiałości zebrane w Izraelu przez dr. Ayala Pines'a. Zbadał on ponad 900 Żydów w wieku od 13 do 40 lat - uczniów, studentów, pracowników wojska i mieszkańców kibuców. Procent Izraelczyków, którzy twierdzą, że są nieśmiali (35%) jest tu najniższy ze wszystkich ośmiu krajów, w których prowadziliśmy badania. Ponadto więcej jest wśród nich takich, którzy nigdy nie byli nieśmiali, a znakomita większość tych, którzy byli lub są, doświadcza uczucia nieśmiałości tylko od czasu do czasu i przede wszystkim w szczególnych, konkretnych sytuacjach.

Żydzi z Izraela w dużo mniejszym stopniu niż przedstawiciele innych narodowości uważają nieśmiałość za „problem”. Jedynie 46% całej próby opisało ją jako kłopotliwą - w porównaniu z 64% amerykańskich studentów, 73% innych Amerykanów, 75% w próbach z Japonii i Meksyku, 58% na Tajwanie i 82% w Indiach.

Żyd najprawdopodobniej będzie się wic w sytuacji, w której czuje się wystawiony na ciosy (mniej więcej w tym samym stopniu co w próbach amerykańskich). Ale prawie każda inna sytuacja, w której Amerykanin czuje się nieśmiały, jest o wiele mniej onieśmielająca dla Izraelczyka. Także typy osób, które onieśmielają Amerykanów, nie mają takiej mocy w Izraelu. Przy Żydach z Izraela ich amerykańscy krewniacy wyglądają na nerwowych, gdyż Izraelczycy w minimalnym stopniu reagują na wszystkie autorytety, osoby nieznanymi, na bycie ocenianym, konieczność bycia asertywnym, znajdowanie się w centrum uwagi w małej, czy dużej grupie, na nową sytuację, czy sytuację społeczną w ogóle.

Według dr. Pines'a i innych ta orientacja przeciw nieśmiałości jest nieuniknioną konsekwencją potężnych sił oddziałujących w całej tej kulturze. Żydzi mają doskonałą świadomość tego, że przez wieki byli dyskryminowani przez wszystkie narody, wśród których mieszkali jako outsiderzy. Odrzuceni przez ludzi, znajdowali pociechę w wierze, że Bóg uczynił ich narodem wybranym. Ta wiedza podsycala dumę, której nie mogły stłumić ani prześladowania, ani brak akceptacji i oczywiste niepowodzenie.

Obawa przed prześladowaniami miała również taki skutek, że zmusiła Żydów do zamknięcia się w kręgu własnej społeczności, a z rodziny i dzieci uczyniła istotę życia. Dlatego też, nawet gdy jednostki są słabe, społeczność jest silna. Dzieci stanowią bezcenne bogactwo, nawet jeśli ich rodzice są biedni i nie akceptowani przez innych. Pines mówi tak:

„Naród, nad którym stale wisi groźba wyginięcia, uważa dzieci za symbol życia i obietnicę przyszłości. Dlatego Izrael można uznać za naród zorientowany na dziecko. Nastawienie wobec dzieci jest tu bardzo pozytywne i permissywne. Wszyscy uważają dzieci za bardzo ważne bogactwo narodowe. Często się więc zdarza, że nieznanymi podchodzą do dzieci na ulicy, rozmawiają z nimi, opiekują się nimi i udzielają matkom wielkodusznych porad na temat ich wychowania. Poza tym narodowym symbolizmem, żydowskie dziecko ma też szczególne osobiste znaczenie dla swoich rodziców. Ponieważ wielu z nich to imigranci, którzy nigdy nie mieli okazji wykorzystać swoich możliwości, traktują oni swoje dzieci jak ucieleśnienie swoich marzeń. Są więc gotowi poświęcić wszystko dla dobra dziecka. W efekcie większość dzieci w Izraelu wzrasta w poczuciu, że stanowią centrum świata - i naprawdę nim są!”

To pozytywne nastawienie wobec dzieci funkcjonuje na wiele różnych sposobów. Dzieci biorą zwykle udział w rozmowach dorosłych, prosi się je, żeby zademonstrowały swoje „popisowe numery” rodzinie i znajomym i chwali się je bez umiaru nawet jeśli występ niczym szczególnym się nie wyróżniał. Dzieci uczą się oczekiwać wsparcia i pokrzepienia ze strony tych, którzy je kochają i interpretować negatywne reakcje jako brak uznania w oczach krytyka lub osobiste uprzedzenie. Należą do tej grupy wspierających wszyscy, którym zależy na dzieciach i wszyscy są przez ufne izraelskie dzieci traktowani jak „goście”, a nie jak „obcy”, nawet jeśli dziecko nie zna ich osobiście.

Instytucja kibucu, gdzie dzieci wychowywane są przez całą społeczność, hamuje nieśmiałość i zapobiega jej rozwijaniu się poprzez kształtowanie niezależności i przywództwa. Dzieci w kibucu nie są ekonomicznie uzależnione od

swoich rodziców i nie są oni dla nich jedynym źródłem wsparcia i miłości. Ponieważ rodzice nie odpowiadają za dyscyplinowanie swoich dzieci, ich podstawowa rola polega na obdarzaniu dzieci uwagą, pochwałami i bezwarunkową miłością, która rodzi poczucie bezpieczeństwa i zaufanie.

I wreszcie, przekonanie Izraelczyków do bezpośrednich działań i stawiania twarzą w twarz z ludźmi i sytuacjami, których się obawiają, jest reakcją na „fałszywy burżuazyjny” styl życia, jaki żydowscy emigranci pamiętają z miast, które opuścili oraz na bierność Żydów w czasie holocaustu. Stale nagradza się otwarte, bezpośrednie i swobodne zachowania. Z drugiej strony, nieśmiałość oznacza, że jest się słabym i nieudolnym. „W mentalności Izraelczyków nieśmiałość wiąże się ze słabością, z duchowym poddaniem się -jak w przypadku tych Żydów, którzy nie walczyli o swoje życie, lecz zaakceptowali swój los pędzeni jak owce do hitlerowskiej rzeźni”, mówi dr Pines. Takie oto nici kultury Izraela wplecione są w mocną materię, która chroni izraelskie dziecko przed lękiem społecznym i poczuciem nieprzystosowania, których tak często doświadczają dzieci w naszej kulturze.

Synanon: społeczeństwo wystrzegające się nieśmiałości

Żeby odkryć świat stosunkowo wolny od problemu nieśmiałości nie trzeba jechać do izraelskiego kibucu, czy do Dziecięcego Pałacu w Chinach. Na naszym własnym podwórku istnieje społeczność, w której dzieci niewiele wiedzą o doświadczeniu nieśmiałości. Są to otwarte, przyjazne i towarzyskie dzieci, które okazują swoje uczucia w sposób szczerzy i bezpośredni. To dzieci Synanonu. Synanon to społeczność alternatywna, która powstała w 1958 roku, przede wszystkim jako program leczenia narkomanów, lecz stała się domem dla tysięcy dorosłych i dzieci w miastach i wiejskich rejonach Stanów Zjednoczonych. Wielu „normalnych” przybyszów przyłącza się do tej społeczności nie po to, by leczyć „zaburzenia charakteru”, ale po to, by uciec od społeczeństwa z zaburzonymi priorytetami.

W czasie wizyty w społeczności Synanonu w hrabstwie Marin w Północnej Kalifornii stało się jasne, dlaczego wiele osób uważa styl życia Synanonu za atrakcyjny. Jest tu dość pracy dla wszystkich i wszyscy pracują, by zdobyć prawo do przyzwoitego mieszkania i podawanego tu pożywnego jedzenia. Zwarta struktura społeczna i wspólny system wartości w znacznym stopniu ograniczają przemoc fizyczną, przestępczość i nałogi. W tym demokratycznie rządzonym społeczeństwie nie ma klas uprzywilejowanych, które u mniej szczęśliwych rodziłyby poczucie niższości. Niezależność jest tu cenioną cnotą, nagradzaną i u dorosłych, i u dzieci. Dzięki ograniczonej ruchliwości stosunki społeczne są stabilne, tak więc dzieci nawiązują trwałe przyjaźnie.

Najbardziej unikatową cechą tego społeczeństwa jest organizacja życia społecznego i Gra Synanonu. Od wczesnego dzieciństwa dzieci nie mieszkają z rodzicami, lecz w specjalnie zaprojektowanych szałasach. Tak jak dorośli, dzieci, podzielone na grupy wiekowe, jedzą posiłki we wspólnej jadalni wraz ze swoimi rówieśnikami. Znajdują się one pod dość ścisłą kontrolą dorosłych, poświęca się wiele uwagi ich rozwijającym się potrzebom i okazuje im się jawny szacunek, zaufanie i miłość. W rezultacie dzieci rodzą się jakby w jednej wielkiej rodzinie, w której nie ma faworytów i jest na tyle dużo rodziców, że żadne dziecko nie czuje się nigdy zagubione w zamieszaniu lub zlekceważone. Miło jest przebywać z tymi dziećmi, po części dlatego, że są to aktywni, interesujący i emocjonalnie dojrzały młodzi ludzie, którzy troszczą się o ciebie, nawet jeżeli jesteś obcy. Ciągłe badania psychologiczne nad społecznym i umysłowym rozwojem tych dzieci pokazują, że są dobrze rozwinięte intelektualnie, dobrze radzą sobie w kontaktach społecznych, są pomysłowe i dobrze się czują w obecności innych dzieci i dorosłych.

Podstawową aktywnością Synanonu jest Gra. Wszyscy członkowie społeczności, od sześciu lat wwyż regularnie biorą udział w Grach, które mogą trwać od jednej do czterdziestu ośmiu godzin. Gry odbywają się codziennie - te oficjalnie zaplanowane w określonych porach i te zorganizowane adhoc we wszystkich możliwych momentach. Nie wolno w nich używać żadnej fizycznej przemocy, bez względu na słowną prowokację.

W trakcie Gier uczestnicy otwarcie wyrażają swoje niechęci, frustracje i złość, spowodowane zachowaniem innych i publicznie dzielą się swoimi lękami i niepewnością. Zakłada się, że ludzie są w stanie zmienić swoje niepożądane zachowania, jeśli dowiedzą się o ich negatywnym wpływie na innych. Na członkach społeczności spoczywa więc odpowiedzialność za udzielanie innym „słownych napomnień” wtedy, gdy tego potrzebują. Zachowanie zmienia się poprzez krytykę, za którą idą sugestie grupy i poparcie dla nieagresywnych i nieszkodliwych alternatyw danego zachowania. Gra wytwarza solidarność grupową i funkcjonuje jako skuteczny rodzaj kontroli społecznej, dzięki której kieruje się członków społeczności ku bardziej stosownym zachowaniom.

Dzięki tak silnemu naciskowi na grupę w Synanonie jest niewiele miejsca na nieśmiałość. Dzieci nie były nieśmiałe ani w klasie, ani w swoich szałasach, ani w obecności dorosłych. Gdy dorośli przychodzą do Synanonu ze swoją nieśmiałością, mówi im się, żeby zachowywali się tak, jakby nie byli nieśmiali. I kiedy rzeczywiście tak postąpią, wielu z nich w tym otoczeniu pozbywa się nieśmiałości, na którą dawniej cierpieli.

Niwelowanie indywidualności czy świętowanie życia?

Czego możemy się nauczyć z tego spojrzenia na nieśmiałość w różnych kulturach?¹³ Tam, gdzie nieśmiałość jest zjawiskiem powszechnym (tak, jak w badanych przez nas kulturach Wschodu i w podobnym stopniu w naszej własnej kulturze), dzieci uczą się odczuwać, że ich wartość i miłość, której pragną od dorosłych, uzależniona jest od ich zachowań i osiągnięć. Muszą dowieść, że na nią zasługują w świecie, w którym sukces traktuje się jak coś oczywistego, nagrody rozdziela się oszczędnie, a niepowodzenia wyolbrzymia się w reflektorze wstydu. W społeczeństwach rodzących nieśmiałość dzieci często nie zachęca się do szczerego wyrażania swoich myśli i uczuć, ani nie stwarza im się odpowiednich okazji do kontaktów z dorosłymi i swobodnej zabawy z rówieśnikami. Uczą się w zbyt dużym stopniu żyć w prywatnym świecie swoich własnych myśli, pozbawione działania.

W przeciwieństwie do nich, społeczeństwa, w których nieśmiałość nie okopała się na dobre w umysłach młodych ludzi, wykazują następujące podobieństwa. W Chińskiej Republice Ludowej, w Izraelu i w subkulturze Synanonu w Stanach Zjednoczonych, nacisk położony jest na wspólne cele, poza wąskimi troskami pojedynczej osoby. Dzieci czują, że są czymś szczególnym, nagrodą tego pokolenia, obietnicą następnego. Rodzice obdarzają je bezwarunkową miłością, której nie miesza się z nauką odpowiedzialności i dyscypliny. Ludzie uczą się na błędach, a nie są z ich powodu piętnowani. Istnieje sporo okazji do kontaktów z innymi, do ćwiczenia się w rozmowie i w dzieleniu się z innymi członkami społeczności. Orientacja na działanie, połączona z dbałością o to, by nikt nie poczuł się odizolowany, czy wyalienowany jest kolejnym antidotum na chorobę społeczną, jaką jest nieśmiałość.

Często gdy opowiadam o tym, w jaki sposób zapobiega się nieśmiałości w tych wszystkich kulturach u nas i za granicą, słyszę: „Już wolę, żeby moje dziecko było nieśmiałe niż żeby się stało jednym z tych ich uległych i posłusznych robotów bez krztyny osobowości!” Ale kto tu jest robotem? W końcu to właśnie osoba nieśmiała godzi się z wolą innych i podporządkowuje tyranii. To właśnie osoba nieśmiała odwraca się od radości, jakie niesie ze sobą życie w społeczności i pogrąża się w izolacji nieistnienia.

Nie proponuję tu, byśmy podeptali indywidualność w poszukiwaniu lekarstwa na nieśmiałość w naszym społeczeństwie. Musimy jednak uznać fakt, że nieśmiałość jest tylko symptomem istnienia wartości kulturowych i praktyk społecznych, które zubożają jakość ludzkiego życia. Wartości te można zmienić, niekoniecznie zaraz akceptując polityczną i ekonomiczną orientację znanych nam krajów, w których udaje się nieśmiałości zapobiegać. Tworząc taką strukturę społeczną, w której ludzie mogą żyć w harmonii, nie musimy wcale umniejszać ducha jednostki - możemy raczej zwielokrotnić jej siłę. Ale tylko wtedy, gdy zaczniemy krytycznie analizować nasze własne priorytety kulturowe, będziemy mogli rozpocząć rewolucję społeczną niezbędną dla przewyciężenia nieśmiałości i zapobieżenia jej pojawieniu się w następnym pokoleniu dzieci.

Nie popieram bezwzględnej anonimowości żadnej grupy, jeśli nie pozwala ona na jak najbogatszą realizację ludzkich możliwości. Tańczę raczej do melodii Zorby. Wysławiam miłość życia. Ale jestem w stanie tańczyć, kochać i być wolnym tylko dlatego, że jestem istotą społeczną, żyjącą w, z i dla społeczności ludzi, którzy nadają mojej egzystencji znaczenie. Przewyciężając nieśmiałość, sławimy samo życie, odkrywamy w sobie zdolność do kochania i energię życiową, której dawniej nie mieliśmy odwagi dostrzec. Takie odkrycie w nas samych, w naszych dzieciach, partnerach i przyjaciółach warte jest każdego wysiłku. Zacząć trzeba tu i teraz, a osobą, która poprowadzi wyprawę przeciw nieśmiałości jesteś ty.