

Artykuł ukazał się w cyklu Szkoła uczuć na łamach Sensu (wydanie specjalne - dodatek psychologiczny czasopisma Zwierciadło: 4/2007/2008)

## Nieśmiałość - Strach przed chodzeniem

*Co nam dodaje skrzydeł? Radość życia, entuzjazm, pewność siebie, miłość, przyjaźń, ciekawa praca, pasja, radość tworzenia. Takich rzeczy jest mnóstwo. Wszystkiego tego może pozbawić nas nieśmiałość. Mało, że podcina skrzydła. Czasem pęta nogi tak, że trudno zrobić krok.*

Najnowsze badania prowadzone przez psychologów na grupie Polaków wykazały, że ponad 77% z nas dostrzega u siebie problem z nieśmiałością. Taka bowiem część badanych przyznała, że w jakimś okresie życia uznawała siebie za nieśmiały, dla 38-52% jest to wciąż aktualne ograniczenie, określane jako osobisty problem, natomiast 13% (czyli wcale nie mała grupa) przyznało się do chronicznej nieśmiałości. Można więc śmiało stwierdzić, że jest to jedna z bardziej powszechnych cech. Nic nowego pod słońcem, samo słowo nieśmiałość zostało zapisane w średniowiecznych annałach już ponad tysiąc lat temu. Określano nim osobę łatwą do przestraszenia i trudną w kontakcie, z powodu swojej bojaźliwości. Rzecz nie jest więc nowoczesnym wynalazkiem, może tylko współcześnie bardziej boli: wszystkie możliwe media, film, literatura, a także liczne poradniki przedstawiają model człowieka sukcesu: pełnego dynamizmu, idącego przez życie na zasadzie cel-pał, punkującego i zwalczającego własne słabości równie łatwo, jak łatwo łamie się zapałkę. Tymczasem - to nie takie proste. O ile zupełnie możliwe jest wykorzenienie i unicestwienie jakiejś drobnej przyzwary, o tyle trudno w ten sam sposób wychować w sobie przebojową kobietę czy dynamicznego, rzutkiego mężczyznę, jeśli właśnie nieśmiałość jest podstawowym zrębem naszej osobowości. Aby sobie z nią poradzić, trzeba najpierw odpowiedzieć na pytanie: czym jest, skąd się może brać, a dopiero potem szukać sposobów, aby ją opanować.

### Więc czym ona jest

Jak to zwykle bywa, definicji zjawiska jest wiele. Najbardziej pojemną wydaje się ta, która określa jako nieśmiałość zachowanie osoby świadczące o świadomej niezdolności do podjęcia czynności, mimo że co do tych czynności ma wiedzę - co robić i jak to robić. Amerykański psycholog społeczny, profesor Zimbardo twierdzi, że osoba nieśmiała, to taka, która jest przesadnie ostrożna w

kontakcie z osobami i czynnościami. Określa ją rezerwa i brak wiary we własne siły. Czuje się stale skrępowana wobec ludzi lub w różnych sytuacjach. Jest to więc pewien rodzaj lęku społecznego: socjologowie mówią, że to wręcz brak umiejętności społecznych. Oczywiście, nieśmiałość nieśmiałości nierówna. Może być sytuacyjna (czyli ujawnia się tylko w określonych warunkach) albo chroniczna. Występuje też w różnym zakresie: przybiera lekką formę - powiedzmy zakłopotania, wobec zainteresowania naszą osobą, aż po upośledzenie psychiczne, które może okaleczyć człowieka równie silnie jak poważny fizyczny defekt (tak pisze o tym Zimbardo) i uruchamia autoagresywne mechanizmy: uniemożliwia zawieranie przyjaźni, dobre spędzanie czasu, przeszkadza w publicznej obronie własnych praw, każe nadmiernie przejmować się własnymi reakcjami, obawiać, jak zostaną ocenione przez innych, zamyka człowieka w skorupie lęku, z którego nie potrafi wyjść. Gdy stan się przedłuża, do psychicznych bólów mogą dojść kłopoty ze zdrowiem: spowodowane stresem choroby autoimmunologiczne (czyli organizm atakuje sam siebie), depresyjność, lęk i przeraźliwa samotność.

Typowa nieśmiałość ma kilka objawów fizjologicznych: przyspieszone bicie serca, czerwienienie się, wystąpienie plam na szyi i twarzy, suchość w ustach, pocenie się, drżenie rąk, nudności. Te trzy ostatnie symptomy typowe są dla fobii społecznej: mogą nawet utrudniać tak proste i podstawowe czynności jak wyjście z domu do pracy.

### Gdy dziecku czegoś brak

Nieśmiałości nie można rozpatrywać "wyjętej" z człowieka, jak kawałek tortu. To nie jest punktowe zahamowanie. Ma ona ścisły związek z całą osobowością, a raczej z niedokształconą fazą jej rozwoju. Jak to zwykle bywa, odpowiedzi na pytanie kim jesteśmy i dlaczego właśnie tak, należy szukać w dzieciństwie. Nie mówimy o

temperamencie - ten jest domeną genetyki - tylko o charakterze, a na niego mają wpływ przede wszystkim rodzice.

Zręby charakteru tworzą się od pierwszych chwil życia, przy czym pierwszych sześć lat to kluczowy okres, kiedy formuje się baza dla późniejszego rozwoju człowieka. Właśnie psychologia rozwojowa zwraca uwagę na to, jak ważne są pierwsze tygodnie, czas tuż po narodzeniu i niemowlęctwo - jego przebieg traktowany jest jak matryca, w której odlewa się późniejszy charakter. Jeśli rodzice są wystarczająco dobrzy, człowiek przechodzi przez życie bez chorobliwej nieśmiałości. Może okazać się introwertykiem, wrażliwcem, ale nie będzie mieć lęku przed kontaktem. Nie raz zdarza się, że spotykamy na swojej drodze kogoś, o kim mówimy, że "przeprasza, że żyje". Ma bladą, woskową twarz, skurczone ciało, zawsze stoi z boku. Patrząc na takiego kogoś "psychologicznie", można z pewnym prawdopodobieństwem wnioskować, że w bardzo wczesnym dzieciństwie musiał doznać traumy, która zablokowała w nim "prawo do życia". Może to być nieszczęśliwy los: porzucenie, dom dziecka, albo długotrwałe przebywanie w szpitalu we wczesnym okresie - słowem sytuacja, w której zabrakło opieki rodzica. W tym wczesnym okresie absolutnie najważniejsza jest adekwatność zachowania rodziców do potrzeb małego dziecka: zaspakajanie jego głodu (dla dziecka głód to prawdziwy ból), potrzeby fizycznego kontaktu, głosu, który słyszało będąc jeszcze w brzuchu matki, dotyku znanych rąk, znajomego zapachu. Jeśli tego nie brakuje, w psychice małego człowieka tworzy się funkcja, która jest niezbędna do tego, by nie być nieśmiałym: w dziecku buduje się przeświadczenie, że ma prawo czuć potrzeby, bo gdy je wyrazi (płaczem), zostaną uznane za ważne i ktoś na nie adekwatnie odpowie. Tak formuje się zaufanie do samego siebie: mogę sobie ufać, mogę mieć potrzeby. Zaniedbany niemowlak może - na przykład - wyrosnąć na człowieka, który unika kontaktów, albo ma kontakty "dzikie", znajduje ucieczkę w świecie idei, woli obcować z książkami niż z ludźmi, jest samotnikiem-intelektualistą, inwestuje w rozwój duchowy, w bycie ponad potrzebami. To tylko kilka możliwych scenariuszy. W tym wszystkim kryje się przekaz: nie potrzebuję ludzi, nie potrzebuję więzi, bo nie wierzę w to, aby moja potrzeba została uznana za ważną.

Bywa i inaczej: upośledzenie następuje w nieco późniejszym okresie.

Jest taki fajny moment w rozwoju dziecka, mniej więcej około roku do półtora. Pierwszy raz staje na nogi, mówi pierwsze słowa, może się samo przemieszczać, może manifestować swoją wolę. Kiedyś rodzic był dla niego przedłużeniem ręki, teraz - po wszystko może sięgnąć samo! Czuje się panem sytuacji, nabiera odwagi w obcowaniu ze światem. Jeśli rodzice pozwolą dziecku na ten mały "podbój kosmosu" - rozwój szybko i naturalnie przejdzie w fazę urealnienia: za chwilę mały człowiek zrozumie, że nie jest wszechmocny. Natomiast jeśli rodzice podchodzą do wszystkiego z przesadnym lękiem, nie pozwalają buszować w szufladach, sięgać po garnki, drzeć chustek do nosa, dziecko zaczyna traktować otoczenie z lękiem i uwewnętrznia przeświadczenie, że nie ma prawa sięgać po to, czego chce. Owo przeświadczenie może być także źródłem późniejszej nieśmiałości.

Czasem zdarza się i tak, że "błąd w matrycy" pojawia się między osiemnastym a dwudziestym czwartym miesiącem życia. Wtedy dziecko jest już odrobinę "odpępnione", idzie do świata, bawi się i przynosi мамie różne rzeczy: a to cudny samochodzik, a to lalę. Chce w ten sposób na nowo przywołać ją do układu więzi, mówi: zobacz, pochwal mnie, pobaw się ze mną. Jednak czasem mama zdążyła się już przyzwyczaić do wygodnej sytuacji, w której dziecko potrafi zająć się samo sobą. Przeszkadza jej, że znów chwyta się jej spódnicy, strzepuje więc małe łapy, mówiąc: zostaw, nie przeszkadzaj, idź baw się sam. Malec zapamiętuje, że to, co go cieszy, nie jest ważne, że nikt nie chce się tym cieszyć razem z nim. To także może być źródłem nieśmiałości.

Nic nie poradzimy: te krótkie miesiące najwcześniejszego dzieciństwa rzutują na cały nasz psychologiczny życiorys. Czasem nabyta w pierwszych miesiącach trauma ciągnie się latami i latami. Potrafi zniszczyć życie. Nie wolno sobie na to pozwolić. Przygotowując się do tego "wykładu" o nieśmiałości przeglądałam rozmaite psychologiczne fora internetowe. Pewna borykająca się z problemem nieśmiałości internautka pisała: mam już 60 lat, moje rodzeństwo odnosi sukcesy w życiu zawodowym, ma

udane rodziny, przyjaciół, a ja, mimo upływu lat, wciąż pozostałam tą samą wzgardzoną, odrzuconą dzikuską...

### **Wola zmian**

Nie ma jednego lekarstwa na nieśmiałość. Nie istnieje niebieska tabletką szczęścia. Nie wyczytamy doskonałej recepty w poradniku. Każdy musi znaleźć własną drogę, a przede wszystkim wzbudzić w sobie wolę ZMIANY. Kochająca osoba. Przyjaciele. Terapeuta. Trzeba znaleźć własny trop. Matryca matrycą, ale człowiek cały czas się Staje. Nigdy nie jest za późno, żeby poprawić jakość życia.

W przypadku niezbyt głębokiej nieśmiałości sytuacyjnej wystarczy zapewne odrobina pracy nad sobą. Jeśli ogarnia cię lęk przed konkretnym wyzwaniem lub kontaktem - bój się, ale zrób milimetrový krok do przodu. Coś tam się zawsze uda utargować, pchniesz swój świat o ten milimetr. Takie pozytywne doświadczenie (może chodzić o drobiazg) wnosi w nas poczucie sprawstwa. Czasem, jeśli ktoś ma dostatecznie dużo szczęścia i trafi na życzliwego, dobrego człowieka - przyjaciela lub życiowego partnera - on pomoże nabrać pewności siebie, cierpliwie poczeka na ujawnienie tych skrywanych czy tłumionych emocjonalnych potrzeb i odpowie na nie tak, że odbudujemy to, czego zabrakło w dzieciństwie. Nie raz przecież zdarza się, że dzikus w objęciach miłości potrafi się zmienić w normalnie funkcjonującego człowieka. Ile razy wypowiedaliśmy takie zdanie: jak on się przy niej wyrobił! Jak ona przy nim wypiękniała, nabrała pewności siebie! Ale do tego oczywiście potrzeba odrobiny szczęścia. Wbrew obiegowej opinii, nie tylko kobiety mają problemy ze znalezieniem tej drugiej połówki - bo są zbyt nieśmiałe. W grupach terapeutycznych jest mnóstwo mężczyzn. Boją się oni, że nie będą dość atrakcyjni, wystarczająco mężczy, nie spełnią oczekiwań - próba pokazania własnej wartości jest tłumiona u nich przez lęk przed odrzuceniem. Nieśmiałość wobec płci przeciwnej jest gorsza, niż nieśmiałość w pracy: z pracy w końcu się wychodzi, a pragnienie przynależności jest jedną z dominujących potrzeb człowieka. Nieśmiali mężczyźni obawiają się, że kobieta ich pochłonie lub odrzuci, boją się zbliżyć i nie potrafią stworzyć dobrego związku. Często nie są w stanie uwierzyć, że są dość dobrzy, aby ktoś ich pokochał. A przecież bywa, że dobry, wyrozumiały partner

uruchomi w nieśmiałym mechanizmie korekcyjnym i wypełni braki z przeszłości. Może to i banał, ale nigdy dość go powtarzać: jeśli człowiek otworzy się na ludzi, otrzyma wielokrotnie więcej, niż oczekiwał. I jeszcze: gdybyśmy mieli dobre stosunki z ludźmi, terapeuci nie byłiby potrzebni. No ale czasem, często, na ogół jednak terapeuci są potrzebni. Terapia czy grupa wsparcia, w której przekonamy się, że ze swoim problemem nie jesteśmy sami, potrafi zdziałać cuda. W przypadku głębokiej fobii społecznej jest absolutnie niezbędna i trzeba ją wspierać lekami.

Cały czas mówimy o nieśmiałości, tej głębokiej, jako o poważnym upośledzeniu życia, i to prawda. Ale też nie cała. Oczywiście, nie jest to pieprzyk na urodzie, to problem, który musimy rozwiązywać, ale... może również mieć swój urok. Na ogół nieśmiali ludzie są też bardzo wrażliwi - więcej czują, widzą, głębiej doświadczają. To ma swoją wartość, o ile nie obniża drastycznie jakości życia. Jeśli nas blokuje, unieszczęśliwia, mamy święty obowiązek zaopiekować się sobą, coś zrobić. Jeśli próbujemy walczyć z nią bez niczyjej pomocy, musimy pamiętać, że w nieśmiałości typowy jest rozjazd między ja idealnym i tym realnym - łatwiej to dostrzec podczas konfrontacji z grupą terapeutyczną czy w rozmowie z życzliwym człowiekiem. Musimy być dla siebie jak życzliwi, wyrozumiali rodzice. Nie stawiamy sobie nierealnych celów. Te realne są wystarczająco dobre.