

## Nieśmiałość

„Wszystko zaczyna się we wczesnym dzieciństwie, kiedy małe dziecko stroni od kontaktów z rówieśnikami i staje się odludkiem. W przedszkolu, a potem w szkole siedzi samo, nie ma kolegów ani koleżanek, nie przeszkadza w prowadzeniu zajęć, niepytane nie zgłasza się, nie prosi o pomoc, nie wchodzi w konflikty z innymi. Nie bierze udziału w występach, choć ma ładny głos i lubi śpiewać we własnym pokoju, potrafi pięknie deklamować wiersze. Jako nastolatek nie chodzi nią koleżeńskie spotkania, nie ma chłopaka lub dziewczyny, mimo, że o tym marzy.

Pojęcie nieśmiałości jest definiowane w różnorodny sposób, najczęściej jako świadomość własnej niezdolności do podjęcia działań o charakterze społecznym, które pragnie podjąć i których sposób wykonania jest nam znany. Nieśmiałość jest bardziej powszechna wśród dzieci i młodzieży niż wśród dorosłych. W wieku dojrzewania cecha ta jest częściej spotykana u dziewcząt niż u chłopców. Bycie nieśmiałym bardzo utrudnia funkcjonowanie młodego człowieka w grupie rówieśniczej. Nie pozwala mu się rozwinąć i zaprezentować swoich talentów i możliwości, utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni i odczuwanie radości, precyzyjne myślenie i skuteczna komunikację.

Od lat psycholodzy, psychiatry i inni badacze próbują zrozumieć złożone doświadczenie nieśmiałości:

- badacze osobowości uważają, że nieśmiałość jest cechą dziedziczną, podobnie jak inteligencja czy cechy zewnętrzne. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że nieśmiali rodzice będą mieli przynajmniej jedno dziecko nieśmiałe.
- behawioryści sądzą, że ludzie nieśmiali nie przyswoili sobie umiejętności społecznych niezbędnych w kontaktach międzyludzkich
- psychoanalicy twierdzą, że nieśmiałość jest zaledwie symptomem, uświadomionym przejawem nieuświadomionych konfliktów szalejących głęboko w psychice i stanowi reakcję na niezaspokojone pragnienia. Wśród tych pragnień znajduje się edypowe dążenie dziecka do zawładnięcia wszystkimi uczuciami matki i wyeliminowania potencjalnych rywali, w tym ojca
- psychologowie społeczni sugerują, że początkiem nieśmiałości jest etykieta „jestem nieśmiały, bo tak o sobie mówię lub inni mnie tak nazywają”

Termin „nieśmiałość” zwykle nie odnosi się do sporadycznie występującego u danego dziecka stanu, lecz definiuje się go w kontekście pewnej cechy osobniczej, polegającej na stałej tendencji do specyficznego typu przeżywania i zachowania się jednostki w sytuacjach społecznych interakcji. Nieśmiałość można obserwować w różnym stopniu we wszystkich albo tylko w niektórych sferach funkcjonowania:

- zachowaniu: unikanie sytuacji wywołujących lęk, ciche mówienie, bardzo ograniczona mowa ciała lub nadmierne przytakiwanie i uśmiechanie się, nerwowe ruchy (np. dotykanie włosów lub twarzy) oraz brak zachowań ułatwiających wchodzenie w relację z drugą osobą, takich jak dobry kontakt wzrokowy, łatwość uśmiechania się, zrelaksowana postawa ciała, objawy fizjologiczne: czerwienie się, przyspieszone bicie serca, drżenie rąk lub innych części ciała, pocenie się, suchość w ustach, zawroty głowy, nudności oraz tzw. „motylki w brzuchu”

- w sferze intelektualnej: negatywne myśli lub przekonania o sobie samym, zamartwianie się, samooskarżenie, problemy z wymyślaniem, co powiedzieć w towarzystwie, jak odpowiedzieć na czyjeś pytanie, uwagę, komentarz

- w emocjach: wstyd, zażenowanie, skrępowanie, zakłopotanie, smutek, lęk – zwłaszcza przed mającą nastąpić oceną

Według różnych badań najtrudniejszym do pokonania problemem w przezwycięzeniu nieśmiałości jest to, że większość jej objawów kontrolowana jest głównie przez układ nerwowy, a tylko w niewielkim stopniu przez świadomość. Ponieważ w każdej chwili wysyłamy do innych tysiące sygnałów o naszym stanie wewnętrznym i prawie wszystkie te sygnały są nieświadome – niezmiernie trudno jest zmienić coś, o czym ktoś nie wie nawet, że to robi. Psycholodzy uważają, że z nieśmiałością można albo walczyć, albo ją zaakceptować, albo po prostu z niej wyrosnąć. Samo przyznanie się do tego, że jest się osobą nieśmiałą, często pełni funkcję terapeutyczną.

Osoby nieśmiałe posiadają zniekształcony obraz świata i samych siebie. Wykazują zaniżoną samoocenę i niski poziom samoakceptacji. Niezaprzeczalnie potrzebne jest im zrozumienie ze strony rodziców, nauczycieli oraz ich pomoc w codziennych sytuacjach życiowych (...).”