

Beata Pedrycz

Pedagog

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 3
w Krakowie

NIEŚMIAŁOŚĆ

„Ciche, psychologiczne więzienie”

Philip G. Zimbardo

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna jest miejscem, gdzie objaw staje się ważnym sygnałem diagnostycznym. Diagnoza nie lekceważy i nie bagatelizuje charakterystycznych cech zachowań, które swobodnie funkcjonują w powszechnej świadomości rodziców, mediów i nauczycieli jako niegroźne, ubarwiające osobowość dziecka. Skuteczna profilaktyka jest bezpośrednio związana z wnikliwym analizowaniem takich cech i refleksją, jakie może być ich znaczenie w rozwoju osobistym dziecka.

Taki status można przypisać nieśmiałości.

Paradoksalnie, pytania dotyczące problemu nieśmiałości pojawiły się przy okazji omawiania słynnego, według niektórych, drastycznego eksperymentu, którego celem było zbadanie wpływu, jaki na ludzkie myślenie i postępowanie wywierają określone instytucje.

Zostało wykreowane więzienie o zaostrzonym rygorze. Losowo wybrano grupę strażników i grupę więźniów. Wszyscy bardzo szybko wczuli się w rolę. Strażnicy stali się dominujący, a następnie zaczęli zachowywać się wobec więźniów brutalnie, okrutnie, czasem sadystycznie. Więźniowie najpierw reagowali bezradnością, po czym załamywali się nerwowo. W ekstremalnym stresie poddawali się wszystkim wymaganiom i znosili tortury. Eksperyment przewidziany na dwa tygodnie przerwano po sześciu dniach.

P. Zimbardo udowodnił, że wystarczy stworzyć odpowiednie okoliczności, aby przyzwoity człowiek stał się katem. Dowiódł, że w każdym człowieku tkwi potencjał, który w określonej sytuacji może uczynić z niego gorliwego strażnika, kata i oprawcę.

Podczas dyskusji na temat więźniów i strażników powstała myśl, że te dwa rodzaje mentalności łączy w jednej osobie człowiek skrajnie nieśmiały. Wewnętrzny strażnik ostrzega: *nie rób tego, bo narazisz się na śmieszność*, a wewnętrzny więzień podporządkowuje się, aby uniknąć niebezpieczeństw.

Francuski psychiatra Christoph Andre twierdzi, że życie człowieka nieśmiałego składa się ze zmarnowanych okazji. Nieśmiały zawsze coś przegapia. Wszystko jest dla niego tak samo osiągalne, jak dla innych, ale on nie robi pierwszego kroku, a gdy ktoś drugi wychodzi z inicjatywą, wówczas nieśmiały wycofuje się do swojego psychologicznego więzienia. To rodzi określone skutki podczas kariery edukacyjnej, w kontaktach społecznych, w życiu emocjonalnym i oczywiście w karierze zawodowej.

Nieśmiałość obejmuje szerokie kontinuum psychologiczne: od okazjonalnego uczucia skrępowania w obecności innych ludzi do traumatycznych okresów lęku, które całkowicie niszczą życie jednostki.

Większość nieśmiałych czuje się zakłopotanych i onieśmiałych w pewnych sytuacjach czy kontaktach z pewnymi kategoriami ludzi. Ich skrępowanie jest tak silne, że zakłóca ich życie społeczne i wpływa hamująco na ich zachowanie, sprawiając, że jakiegokolwiek działanie staje się niemożliwe.

Na skraju kontinuum nieśmiałości znajdują się ludzie, których strach przed innymi ludźmi nie ma granic. Jedynym sposobem radzenia sobie z pojawiającymi się uczuciami jest ucieczka i ukrycie się.

Nieśmiałość trudno jest dokładnie zdefiniować, ale jest to zjawisko łatwe do zaobserwowania. Rangę nieśmiałości podnosi Zimbardo definiując, że jest rodzajem upośledzenia psychicznego, które może okaleczyć człowieka w takim samym stopniu jak kalectwo fizyczne.¹ Oto, co dzieje się z człowiekiem nieśmiałym:

- 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 mogą towarzyszyć takie negatywne stany, jak depresja, lęk i samotność,

¹ Zimbardo P. *Nieśmiałość* PWN Warszawa 2000 s. 20

Człowiek nieśmiały boi się ludzi, którzy np. są obcy, nowi, nieprzewidywalni, mają władzę, są odmiennej płci. Najczęściej nie udaje się osobom nieśmiałym wyrazić tego co czują i myślą. Czerwienienie się sprawia, że nieśmiały nie potrafi skupić się na danej sytuacji – koncentruje się na fizjologicznych symptomach, a czasami przeżywa „wstydlive” objawy „na zapas”.

Nieśmiałość dotyczy różnych obszarów działalności społecznej, w różnym stopniu. Z jednej strony stanowi pewien kłopot, łatwo go uniknąć bez większych konsekwencji dla siebie. Z drugiej strony może obejmować ważne dla życia obszary, z których trudno jest już zrezygnować; trudno opanować konsekwencje nieśmiałości.

Patologiczna nieśmiałość może obejmować wszystkie obszary życia człowieka i może prowadzić do patologicznych zachowań czy czynów nieodwracalnych, np. samobójstwa.

To w jakim stopniu jesteśmy nieśmiali wpływa na nasz stosunek do ludzi i innych ludzi do nas.

To jak sobie radzimy z nieśmiałością jest odbierane w określony sposób przez innych ludzi: od oczywistej akceptacji do jednoznacznego braku akceptacji.

Najbardziej charakterystyczną zewnętrzną cechą osoby nieśmiałej jest nadmierna samoświadomość, czyli skłonność do autoanalizy, oceniania swoich uczuć, myśli. Kiedy skłonność ta staje się obsesyjna, jest sygnałem zaburzeń psychosomatycznych.

Wyróżnia się dwa rodzaje samoświadomości: publiczną i prywatną.

Publiczna samoświadomość przejawia się w trosce o to, jak odbierają nas inni:

- niepokój o to co inni o nas myślą, czy nas lubią, czy robimy na innych odpowiednie wrażenie,
- dbamy o to, w jaki sposób się prezentujemy,

Prywatna samoświadomość przejawia się ogromną koncentracją na samym sobie; treść tej koncentracji jest zwykle negatywna. Osoba nieśmiała traci energię na obsesyjne:

- myślenie o sobie,
- ciągłe próby zrozumienia samego siebie,
- dokładne analizowanie samego siebie,
- analizowanie swoich motywów,

Osoba posiadająca prywatną samoświadomość jest na ogół świadoma samej siebie, często jest bohaterem swoich własnych fantazji, jest uwrażliwiona na swoje wewnętrzne odczucia, często ma wrażenie, że stoi z boku i przygląda się sobie, jest wrażliwa na zmiany w swoim nastroju.

Osoby nieśmiałe publicznie obawiają się, że źle się zachowają, martwią się nieumiejętnością stosownego reagowania w sytuacjach społecznych. Nie są w stanie powiedzieć właściwym ludziom o swoich lękach, niepewności, zaletach czy pragnieniach. Pragnąc czasami pomocy, rady, uznania i miłości nie potrafią ich przyjąć, coraz szczelniej zamykając się w swojej skorupie.

Osoby nieśmiałe prywatnie lękają się, że ktoś odkryje, że czegoś pragną; obawiają się, że będą się źle czuć. Zachowują swe lęki dla siebie, ukrywają je za pomocą dobrze wytrenowanych umiejętności społecznych, czasem topiąc je w alkoholu lub unikając sytuacji, w których nie mieliby pełnej kontroli.

Uwarunkowania biologiczne nieśmiałości

Jerome Kagan – przedstawiciel psychologii rozwojowej wyróżnia nieśmiałość jako jeden z typów temperamentu, który wynika z określonego schematu aktywności mózgu. Temperament natomiast otrzymujemy przy urodzeniu, czyli można mówić o wrodzonej nieśmiałości.

Kagan stwierdził wczesne oznaki nieśmiałości u dwudziestojednomiesięcznych dzieci (powściągliwe, nieufne, trzymające się blisko matek, przyglądające się w milczeniu zabawie). Jako niemowlęta dzieci te lękają się wszystkiego czego nie znają, lękają się nowych miejsc, obcych ludzi. Od urodzenia ich serca biją szybciej niż serca innych niemowląt w reakcji na nieznaną sytuację.

Nieśmiałość nie jest tylko pojęciem z obszaru emocji, ale również z obszaru biologii mózgu.

Zdaniem J. Kagana „bojaźliwe czy nieśmiałe dzieci mogą mieć zdeterminowany genetycznie, a więc będący cechą dziedziczną, utrzymujący się stale wysoki poziom norepinefryny albo innego wydzielanego przez mózg i aktywizującego ciało migdałowe związku chemicznego, co obniża próg pobudzenia ciała migdałowego”² sprawiając, że łatwiej wyzwała ono reakcje lękowe.

Nieśmiałość a filozofia wychowania

Matki, które nadmiernie chronią swoje bardzo wrażliwe dzieci pozbawiają je tym samym możliwości nauczenia się sposobów panowania nad lękami i obawami.

Na poziomie neurologicznym oznacza to przypuszczalnie, „że obwody nerwowe znajdujące się w korze przedniej części płatów czołowych pozbawione zostają szansy

² Goleman D. *Inteligencja emocjonalna* Media Rodzina Poznań 1997 s. 337

wyuczenia się reakcji odmiennej od odruchowego lęku; zamiast tego poprzez zwykłe powtarzanie się takich sytuacji, może ulec wzmocnieniu ich skłonność do nadmiernej bojaźliwości”³

Nieśmiałość a kolejność urodzin

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 przed pierworodnymi stawiają wyższe cele, są wobec nich bardziej wymagający. Pierworodni mają na ogół niższe poczucie własnej wartości, boli ich fakt niespełnienia oczekiwań rodziców.

Badania wskazują, że znacząco więcej dzieci nieśmiałych jest wśród pierworodnych. Dzieci te w mniejszym stopniu rozwinęły w sobie umiejętności społeczne. Młodsze rodzeństwo uczy się skutecznych strategii interpersonalnych (negocjacje, perswazja, kompromis), z prostej przyczyny: nie posiada „władzy” starszego brata czy siostry. Ponieważ są więksi, mądrzejsi i – przede wszystkim – silniejsi, żeby przetrwać muszą uczyć się posługiwać wybiegami, fortelami, a nie siłą.

Nieśmiałość a rodzice

Nieśmiałość rodziców silnie koreluje z nieśmiałością dzieci. Jest wysokie prawdopodobieństwo, że nieśmiali rodzice będą mieli przynajmniej jedno dziecko podobnie nieśmiałe i najprawdopodobniej będzie to pierwsze dziecko. Często rodzice sami „zmuszają” dziecko do tego, by stało się nieśmiałe – później nie wierzą, że sami stworzyli problem, którego nie chcą dostrzec.

Rodzice mają oczekiwania wobec własnego dziecka. Często są one nieadekwatne, np. do zdolności dziecka. Nadmierne wymagania rodzą nieśmiałość.

Rodzice mają własną wizję tego jak dziecko powinno się zachowywać w określonej sytuacji. Kiedy zachowanie dziecka jest inne od oczekiwanego, nieprzewidywalne, wówczas to rodzice usprawiedliwiają braki, tłumią wyskoki, chcą by zachowania dziecka były typowe – nie bacząc na konsekwencje, nie dążą do zmian.

³ Goleman D. *Inteligencja emocjonalna* Media Rodzina Poznań 1997 s. 345

Nieśmiałość a szkoła

Szkoła, podobnie jak dom powinna być miejscem, które jest dla dziecka bezpieczne oraz – z jednej strony, przewidywalne, z drugiej strony – elastyczne i dające swobodę w radzeniu sobie z nowymi sytuacjami. Aby się dobrze rozwijać i uczyć, dom i szkoła winny być schronieniem przed lękiem, a nie źródłem zwątpień we własne możliwości.

Niestety w szkole nieśmiałe dzieci ciągle pozostają w ukryciu i mylone są z biernymi albo słabymi uczniami. Badania pokazują, że nauczyciele, którzy sami są czy byli nieśmiali dostrzegają nieśmiałych uczniów, są bardziej świadomi ich obecności.

Szkoła najczęściej nasila problemy związane z nieśmiałością. Dzieci nieśmiałe boją się mówić, śpiewać przy całej klasie, boją się podejść do grupy rówieśników, żeby się z nimi pobawić. Ciągłe czekają aż zostaną zaproszeni do zabawy czy poproszeni o wypowiedź – niestety często odmawiają albo udzielają odpowiedzi tak cicho i chaotycznie, że narażają się na negatywną ocenę innych albo na śmieszność. Sami siebie skazują na samotność, aby nie zostać zranionym (*na pewno może się zdarzyć*) i móc w spokoju tworzyć wizję samego siebie – elokwentnego, radosnego, bez zahamowań, otoczonego przyjaciółmi (*jako rekompensata*). We własnej wyobraźni *nieśmiały* nie ma powodów żeby nie wierzyć w siebie, nie boi się, nie musi się porównywać, może prowadzić swobodną rozmowę. Często żałuje, że dobre riposty przychodzą do głowy po czasie, obwinia się, że jest gorszy, mniej atrakcyjny, wykorzystywany, mniej zdolny.

Uczniowie nie zadają inspirujących pytań, nie proszą o pomoc, nie wchodzą w osobisty kontakt z nauczycielem, w małym stopniu reagują na wysiłki nauczyciela, który chce zaofiarować fachową radę i wiedzę.

Nieśmiali to nie tylko grupa uczniów. Nieśmiałymi są także nauczyciele.

Nauczyciel stale występuje publicznie, poddawany jest drobiazgowej analizie. Dla nieśmiałego nauczyciela torturą jest, np. brak dystansu emocjonalnego w trakcie seminarium. Mała grupa rodzi intymność, jest okazja do stawiania trudnych, zawiłych, często niezrozumiałych i krytycznych pytań.

Nieśmiali niepokoją się w sytuacjach, gdy są oceniani i w sytuacjach nie posiadających wyraźnej struktury. Gdy wzrasta niepokój uruchamia się mechanizm samokontroli. Nieśmiały wówczas zwraca mniejszą uwagę na dopływające do niego informacje. Nieśmiałość upośledza pamięć, umiejętność patrzenia, potrafi „odjąć” mowę. Obraz przywołanego w pamięci stresującego przeżycia jest poważnie zniekształcony.

Nieśmiałość staje się problemem, gdy jest siłą hamującą, która wstrzymuje człowieka przed robieniem tego co chce, albo co mógłby zrobić.

Osoba nieśmiała izoluje się od ludzi. Spragniona kontaktów nie potrafi znajomości rozwinąć w przyjaźń, a przyjaźni w miłość. Nieśmiali nie potrafią podjąć ryzyka otwarcia się przed kimś obcym. Nawiązanie kontaktu z drugim człowiekiem wymaga wysiłku, nieznane są koszty ani zyski. Kosztem może być to, że można zostać ośmieszonym, odrzuconym czy uznanym za nudnego. Wysiłek to czas, pieniądze, odległość i wszystko to co można stracić, gdy się w coś angażujemy.

Ludzie chronicznie nieśmiali nadmiernie uświadamiają sobie cały proces podejmowania decyzji. Są obsesyjnie skoncentrowani na bilansie zysków i kosztów wynikających z kontaktu z drugim człowiekiem.

Nieśmiałość stanowi pewną przeszkodę w zażyłości. Zażyłość bowiem wymaga otwarcia się i odkrycia prywatnego „ja”. W atmosferze zaufania dzielimy się wartościami, postawami, oczekiwaniami, celami, osobistymi tajemnicami. Nieśmiali budują prywatną przestrzeń, dodatkowo tworzą strefy buforowe; maskują swoje „ja” po to tylko, aby chronić się przed wyimaginowaną krytyką, przykrością, odrzuceniem.

Obawa przed porażką miesza się często z obawą przed sukcesem. Sukces to nowe wyzwania, oznacza nowe sposoby działania oraz zejście ze starych, dobrze znanych ścieżek na nowe.

W kontaktach międzyludzkich w przypadku zahamowanych mężczyzn ich nieśmiałość wpływa z negatywnego obrazu własnej osoby, natomiast u kobiet z problemów związanych z umiejętnością współżycia społecznego.

Ludzie nieśmiali tkwią w więzieniach, które sami sobie budują. One przeszkadzają w pełnym, satysfakcjonującym życiu. Problemami społecznymi i osobistymi, które są przyczyną, jak i skutkiem nieśmiałości to seks bezosobowy, alkoholizm, zachowania agresywne.

Twierdzi się, że potrzeba przezwyciężenia uczucia nieprzystosowania, potrzeba akceptacji mogą być bezpośrednio związane z nadużywaniem alkoholu. Osobom nieśmiałym z takim problemem, jak alkoholizm brakuje umiejętności społecznych, realistycznej samooceny.

Nieśmiali ludzie mają problemy z radzeniem sobie ze swoimi silnymi emocjami. Czują złość, gdy są zmuszeni poddawać się woli dominujących osób czy czują się wykorzystywani. Niezdolni do negocjowania – ustępują, poddają się, niechętnie robią to czego się od nich oczekuje. To powtarza się bezustannie, niechęć narasta i tylko do pewnego momentu trzymana jest w ryzach, wraz z innymi emocjami. Potem może dojść do nieoczekiwanego aktu przemocy. Tak dzieje się z osobą nieśmiałą, która kieruje swoje

emocje na zewnątrz. Gdy agresja zwraca się do wewnątrz, wywołuje uczucia nieprzystosowania, braku własnej wartości, pogardy dla samego siebie, depresji. To poczucie bezsilności może być początkiem do unicestwienia „ja” – samobójstwa.

Nieśmiałości obca jest wolność. Ponieważ wolność nie ma struktur, stawia wymagania w postaci odpowiedzialności, dokonywania wyborów, wymaga działania i inicjowania, a nie tylko reagowania i czekania.

Może początkiem profilaktyki będzie wychowywanie do wolności, budowanie poczucie sprawstwa i kształcenie odpowiedzialnej osobowości.

Literatura cytowana:

1. Zimbardo Philip G. *Nieśmiałość* PWN Warszawa 2000
2. Goleman Daniel *Inteligencja emocjonalna* Media Rodzina Poznań 1997
3. Internet; Wywiad z P. G. Zimbardo *Polityka* 2000