

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 59: Nieśmiałość i lęk społeczny

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy o nieśmiałości oraz o lęku społecznym.

Zastanowimy się nad tym, jak te dwa zjawiska wzajemnie na siebie wpływają, ale także w momencie, kiedy,

której z nich was dotyczy, co można zrobić, jakie działania podjąć, ażeby sobie z nimi poradzić.

Ponadto intro wersja oraz ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Breivo, jestem psychologiem, więc je o mnie na stronie breivo.pl

a to jest 59 odcinek podcastu, psychologia, którą warto znać.

No i drodzy, gdybyście mieli pomyśleć o osobie nieśmiałej, to jaki obraz, obraz, jakie osoby widzicie?

Bo jak podejrzewam, ten obraz, który w tym momencie sobie stworzyliście, jest dość bliski tego, o co w tym wszystkim chodzi.

Zresztą niewykluczone, że pomyśleliście o samych sobie.

I to oczywiście jest też w porządku, bo jeżeli chodzi o nieśmiałość, to powiedzielibyśmy,

że osoba nieśmiała to taka, która z jednej strony ma potrzebę i chęć budowania relacji z ludźmi.

Bardzo możliwe, że przy tym ma nawet pomysł, jak takie budowanie relacji powinno wyglądać, co należałoby robić,

ale jednak ma poczucie, że nie jest w tym zakresie wystarczająco kompetentna.

Znaczący czuję, że nie jest w stanie poradzić z budowaniem relacji, co charakteryzuje się oczywiście różnymi objawami.

To znaczy z jednej strony, jeżeli taka osoba nie czuje się zbyt kompetentna, ma poczucie, że słabo sobie radzi w takich relacjach,

no to wiele takich osób będzie unikało tego typu sytuacji społecznych, oczywiście w różnej skali,

bo też bardzo zwróć uwagę na to, że nieśmiałość tutaj jest kontinuum są osoby, które są zdecydowanie bliżej śmiałości,

takiego, których ta nieśmiałość jest nieco mocniej nasiloną.

I w zależności od tego, jaki jest jej poziom, no to oczywiście takie osoby mogą np. unikać wchodzenia w relacje z ludźmi,

czy zabierania głosu w sytuacjach publicznych, chociażby dziś na zajęciach w klasie.

To może być problem z nawiązywaniem relacji z innymi osobami,

czyli z jednej strony to, co jest dość charakterystyczne, tutaj to takie sytuacje trochę unikowe,

to znaczy nienarażanie się na dyskomfort związany z, no właśnie z czym?

W dużej mierze z ryzykiem tego, że zostaniemy negatywnie ocenieni przez osoby w danym otoczeniu, czy przez jedną konkretną osobę.

A jak już osoba nie śmiała, narazi się na taką sytuację, tudzież zostanie narażona,

chociażby dlatego, że praca, czy edukacja tego wymaga,

no to istnieje ryzyko, że poczuje się nieco skrępowana, zażanowana być może,

a następnie pojawi się spory poziom koncentracji na tym, co poszło nie tak.

I nadmierne przykładanie uwagi do tego, jak osoby z otoczenia mogły to ocenić, jak do tego naszego zachowania podejść.

I tutaj warto oczywiście podkreślić dwie ważne rzeczy,

to znaczy, po pierwsze, no tak jak mówiłem, ta nieśmiałość, no to jest pewne continuum,

to znaczy to nie jest tak, że wszyscy są tak samo nieśmiali oczywiście,

nie, są osoby, których to jest mniej lub bardziej przeszkadzające w życiu powiedzmy, co więcej.

Tak naprawdę większość osób ma w swoim życiu takie sytuacje, czy takie momenty swojego życia, czy po prostu konkretne zdarzenia, w których ten poziom śmiałości jest nieco mniejszy, jest niezadawalający i trochę stanujący dyskomfort.

Przy czym w wielu sytuacjach nie musi to stanowić najmniejszego problemu, bo w ogóle kiedy zastanawiamy się nad tym, jak bardzo dużym problemem jest oczywiście nieśmiałość,

to tutaj warto też dociec uwagę na to, że to nie jest jedyna cecha definiująca ludzi.

Oczywiście mamy mnóstwo różnych cech, umiejętności, zasobów

i może być tak, że to jak ta nieśmiałość wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie, to jest spory problem i powinniśmy coś z tym zrobić.

Może natomiast być tak, że ten poziom, ok, czujemy się nieco nieśmiali,

nie jesteśmy zbyt skłonni do niektórych sytuacji społecznych,

ale nie wpływa to jakoś tak bardzo negatywnie na nasze funkcjonowanie

i w związku z tym nie musimy mieć jakiejś wielkiej potrzeby pracy nad tym

i tu swoją drogą też warto zwrócić uwagę na takie rozróżnienie pomiędzy nieśmiałością,

a introwersją, bo te dwa zjawiska są bardzo często mylone,

zresztą wspominaliśmy o tym przy odcinku na temat introwersji

i obie osoby, to znaczy zarówno osoba nieśmiała jak i taka, która jest introwertykiem,

w sytuacjach społecznych mogą się zachować dość podobne,

to znaczy mogą być względnie ciche, mogą być nieco wycofane, nie zabierają tak bardzo głosu,

tylko że różnica pomiędzy osobą nieśmiałą, a taką ją, która nie jest nieśmiałą,

ale jest introwertykiem, polega na tym, że osoba nieśmiała, ma potrzebę tych relacji,

ale mimo to ich unika, natomiast introwertyk po prostu dobrze się czuje, tak jak jest,

bo małmiętności społeczne potrafi z nich korzystać, ale nie ma wielkiej potrzeby, żeby to robić.

Co nie zmienia faktu, rzecz jasna, że możemy mieć do czynienia z introwertykiem,

który jest jednocześnie nieśmiały.

Pozwólcie, że w tym miejscu opowiem Wam małą ciekawostkę.

Ciekawostka. Według Słownika Oksworskiego pierwsze użycie słowa nieśmiałość

między ukołangielskim miało miejsce około ośmiętnego roku na Sier, w wierszu,

w którym oznaczało łatwy do przestraszenia.

Wow, ale ciekawostka.

A co z lękiem społecznym?

Istnieje dość popularny pogląd mówiący o tym, że lęk społeczny to tak naprawdę

taka skrajnie nasilona nieśmiałość, aczkolwiek różne analizy sugerują,

że jednak nie jest to do końca trafne, że jednak te pojęcie się różnią,

że tam zwracasz uwagę chociażby na to, że nieśmiałość jest to pewna cecha mniej lub bardziej

nasilona,

natomiast w przypadku lęku społecznego mówimy już o zaburzeniu.

Choć faktycznie, jak wspominałem Wam w ciekawostce w ostatnim odcinku,

bardzo dużo osób, u których możemy mówić o skrajnej nieśmiałości

czy o bardzo mocno nasilonym poziomie nieśmiałości,

to również są osoby, o których jesteśmy w stanie zdiagnozować lęk społeczny.

Aczkolwiek nie zawsze tak musi być i możemy mieć do czynienia ze sobami,

które nie są jakoś bardzo nieśmiałe, a jednak mogą spełniać kryteria lęku społecznego.

No i w drugą stronę możemy mówić o osobach, które no właśnie są dość mocno nieśmiałe, ale jednak nie powiedzielibyśmy, że spełniają kryteria lęku społecznego.

A co do kryteriów? O lęku społecznym mówimy wtedy, kiedy dana osoba ma obawy przed znalezieniem się w centrum uwagi albo też obawia się,

że jej zachowanie w jakiś sposób będzie kompromitujące albo kłopotliwe

i w związku z tym zauważalny czy wyraźny sposób unika tego typu zdarzeń.

Znacząca stara się nie być w centrum uwagi oraz unika wszelkiej sytuacji,

w których właśnie obawia się pewnej kompromitacji.

I to oczywiście może oznaczać unikanie bardzo, bardzo wielu sytuacji,

co może oznaczać np. niechęć do przebywania w miejscach publicznych,

gdzie jest się narażonym na bycie obserwowanym, omijanie różnych sytuacji,

gdzie są większe grupy osób. Czasem oczywiście to znów.

Zależy oczywiście od nasilenia objawów, bo w krajnych sytuacjach ten lęk społeczny

może oznaczać unikanie sytuacji, gdzie jest jedyną czy dwie inne osoby,

zwłaszcza jeżeli to są osoby nieznane.

Co więcej, bardzo częstym zjawiskiem jest również obawianie się jedzenia

w miejscach publicznych czy w sytuacjach publicznych,

tzn. w takich, gdzie ktoś widzi, jak jemy.

Przy czym warto zwrócić uwagę, że możemy mieć również taką sytuację,

gdzie ten osoba w relacjach społecznych radzi sobie całkiem dobrze,

poza jakąś jedną, konkretną sytuacją.

I tutaj oczywiście absolutnym liderem i klasykiem są wystąpienia publiczne.

Czy to w szkole, czy to przedstawiania jakiś referatów,

czy to jakieś występy muzyczne, aktorskie itd.,

czyli może tak być, że ten lęk pojawia się w jednej, konkretnej sytuacji.

Poza unikaniem sytuacji zwykle powinny pojawiać się też inne objawy.

I tutaj do takich najczęstszych mówimy chociażby o przyspieszonej akcji serca,

w takich sytuacjach o drżaniu rąk, po cieniu się suchości w ustach,

problema z oddychaniem, czy zawrota głowy.

Czasem mogą to być uderzenia gorąca, zimne dreszcze, czerwienie się.

I rzecz jasna to, że ludzie się stresują w sytuacji wystąpień publicznych,

albo w takich, kiedy są w większej grupie osób,

gdzie zależy mi na przykład na tym, żeby dobrze wypaść,

to jest rzecz całkowicie naturalna.

Więc o lęku mówimy w momencie, kiedy jednak ten poziom objawów jest

nieproporcjonalnie wysoki w stosunku do tego, jakie jest faktyczne zagrożenie.

No i przede wszystkim jest bardzo duży poziom unikania tego typu zachowań.

No dobrze, ale co z tym wszystkim możemy zrobić?

O tym porozmawiamy w rozdziale drugim.

Gdybyśmy chcieli popracować sobie nad nieśmiałością,

czyli fakt na tym, żeby być nieco bardziej śmiałym w określonych sytuacjach,

ale też tak naprawdę w przypadku odczuwania lęku społecznego,

ta procedura byłaby po tym względem przynajmniej częściowo podobna,

to na dobry początek dobrze byłoby się zastanowić właściwie,

co jest naszym celem.

To znaczy, po czym byśmy poznali, że osiągnęliśmy nieco wyższy poziom śmiałości?

To znaczy, w jakich sytuacjach musielibyśmy czuć się lepiej?

Bo tak jak mówiłem, może być tak, że to nie jest tak,

że jesteśmy nieśmiali w każdej absolutnie sytuacji,

że odczuwamy jakiś dyskomfort,

tylko to może być powiązane z konkretnymi sytuacjami.

Dlatego warto byłoby tak w miarę dokładnie to doprecyzować.

Czyli na przykład chciałbym mieć gotowość do tego,

żeby porozmawiać z obcymi ludźmi,

albo chciałbym dzwonić bez problemu,

nie wiem, na jakiejś infoninie,

czy składać jakieś zamówienia telefonicznie,

albo chciałbym radzić sobie z wystąpieniami publicznymi.

To jest jedna rzecz.

Mając już określone cel,

to dobrze byłoby zastanowić się nad tym, jakie właściwie zasoby posiadamy.

To znaczy, jakie mamy mocne strony.

Tak ogólnie, ale również w kontekście radzenia sobie w sytuacjach społecznych.

Czy na przykład pamiętamy o tym, kiedy dobrze sobie poradziliśmy,

kiedy zmierzaliśmy się z jakimś wyzwaniem

i w sumie nie było aż tak ciężko, aż tak źle.

Bo tak jak wspominałem, ta nieśmiałość to często bierze się z poczucia

tęgo, że nie mamy kompetencji do tego, żeby sobie w danej sytuacji poradzić,

więc dobrze jest uświadomić sobie, że pewne kompetencje mamy,

bo mimo wszystko tutaj ogromne znaczenie mają nasze przekonania, nasze myśli.

Też często nasze niekształcenia poznawcze, na które sobie pozwalamy.

No i tutaj oczywiście ta klasyka to jest takie zero jedenkowe patrzenie na świat.

Czyli każda sytuacja społeczna jest dla mnie zagrażająca.

Nigdy nie zdarza mi się dobrze radzić sobie w relacjach z ludźmi i tak dalej.

Więc poprzez znalezienie wyjątków łatwiej jest nam sobie wyobrazić,

że ok, może nie zawsze dobrze sobie radzę, ale czasem trafiają się sytuacje,

które są pomocne.

Bo bardzo często takie przekonania oczywiście mogą się wziąć

zupełnie przypadkowych starzeń, ok, może być tak, że mieliśmy

ilość niepowodzeń, które to wzmocniły.

Może być tak, że oczywiście mamy też pewne predyspozycje do tego.

Natomiast równie dobrze może się zdarzyć sytuacja,

w której te wszystkie nasze negatywne przekonania i różne niekształcenia

wynikają po prostu z tego, że nie wiem, gdzieś w czwartej klasie podstawówki

jakiś nierostropny nauczyciel powiedział, że jesteśmy beznadziejni

w jakichś tam wystąpieniach publicznych, albo klasa się z nas śmiała,

jak coś źle powiedzieliśmy.

No i to już zostało, więc fajnie byłoby skupić się też na tym,

żeby troszeczkę zaktualizować tę swoją wizję.

Ok, więc jedno to jest to ustalenie zasobu.

W zwróceniu uwagi na to właśnie, czy te nasze myśli są trafne.

Tutaj w ogóle jeżeli chodzi o różne zniekształcenia, poznawcze to znów, zasługuje na osobny odcinek, bo sporo ich jest i one mają oczywiście odgromną rolę, nie tylko przy zaburzeniach związanych z lękiem, ale też przy wielu innych, w związku z tym chyba temu też poświęcimy inny odcinek.

I też to jest taka rzecz, którą czasem trudno jest samemu sobie wypracować.

No ale co dalej?

Potem bardzo ważne jest to, że w momencie kiedy chcemy radzić sobie z tym, żeby działać trochę śmielej, no to fajnie byłoby narazić się na sytuację, które stanowią dla nas pewien dyskomfort.

Oczywiście bez przesady, to znaczy niekoniecznie mamy rzucać się na głęboką wodę, ale dobrze jest pomyśleć sobie, okej, jeżeli dotychczas obawiałem się rozmawiania z obcymi ludźmi, to co mogłoby być takim pierwszym krokiem do tego, żeby radzić sobie lepiej?

Można sobie nazywać taką tak zwaną drabinę strachu, czyli ustalić sobie taką listę rzeczy od takich, które powodują dla nas najmniejszy dyskomfort, do takich, które są takim muntewerestem typu, nie wiem, wystąpić przed tysiącem osób, no i zacząć od jakichś takich dolnych rzeczy.

No dobry początek dla przykładu, to może być zapytanie o to, które jest godzina jakiejś osoby na przystanku autobusowym.

Po to, żeby sprawdzić, jak sobie poradzimy.

I to jest też ważne, że oczywiście w takich sytuacjach to jest naturalne, że poczujemy prawdopodobnie pewien dyskomfort.

I tym bardziej istotne jest to, żeby w tych sytuacjach zwrócić uwagę na to, że ten dyskomfort minie.

W sytuacjach takich, których narażamy się na takie zjawiska dość typowe jest to, że osoby starają się tworzyć różne takie sytuacje zabezpieczające typu, ktoś odwracać uwagę, albo właśnie nie münikać kontaktu zrokowego, w przypadku jakichś wystąpień, mieć napisane każde zdanie.

Tyle tylko, że to powoduje, że trudno jest nam się skonfrontować w pełni z daną sytuacją, no i efekt może być tego taki, paradoksalnie, że te nasze obawy będą się nasilały.

Więc nie chodzi o to oczywiście, żeby, nie wiem, jeśli macie przeprowadzić jakiś wykład na jakiś specjalistyczny temat, żeby być nieprzygotowanym, ale żeby nauczyć się obserwować, czy to jest faktycznie coś niezbędnego, czy to służy wyłącznie temu, żeby uniknąć lęku.

Oczywiście wiele zależy też od tego, czy ten poziom nieśmiałości, czy pojawiający się lęk społeczny, a szczególnie lęk społeczny wpływa na wasze funkcjonowanie, no bo w przypadku tego ostatniego, to to, co jest charakterystyczne, to to, że może on no dość istotnie pogarszać po prostu jakość życia, tzn. powodować wycofywanie się z relacji społecznych,

czy też po prostu spowolnienie chociażby kariery zawodowej przez znów unikanie niektórych sytuacji, które mogą się okazać niezbędne.

No i może się okazać, że takie samodzielne testowanie różnych rzeczy, czy narażanie się systematyczne na różne sytuacje będzie niewystarczające, no i wtedy warto rozważyć dodatkowe wsparcie, no i tutaj zarówno psychoterapia, szczególnie podejście poznawcze behawialne, jak i farmakoterapia dają dobre rezultaty, czasem w połączeniu jednego z drugim, więc w momencie, kiedy odczuwacie zauważalne skutki lęku na swoje życie, to warto to skonsultować i też niekoniecznie nadmiernie z tym zwrekać, bo niestety problem z lękiem, również właśnie z lękiem społecznym jest taki, że bardzo często osoby, które go doświadczają, cierpią, męczą się, ponoszą codzienne konsekwencje, ale jednocześnie bardzo długo zwlekają z podjęciem jakichś większych działań, więc zachęcam do tego, żebyście zadbali o siebie i o swój komfort i podjęli niezbędne działania.

Podsumowanie, nieśmiałość nie musi tak naprawdę być bardzo dużym problemem, natomiast w momencie, kiedy jej nasilenie jest takie, że zaczyna utrudniać nam nadcodzienne funkcjonowanie i powoduje, że uciekamy od sytuacji, na których nam zależy, to podobnie jak w przypadku lęku społecznego, warto jest podjąć działania zarówno związane z pracą nad naszymi myślami, nad błędami poznawczymi, jak i z tym, żeby nauczyć się mierzyć z trudnymi sytuacjami, po to, żeby się przekonać, że mamy takie kompetencje, że możemy to robić i żeby regularnie obniżać ten poziom lęku, mniejszać ten poziom nieśmiałości, ale też bez poczucia, że musimy dojść do 100% śmiałości czy zerowego poczucia lęku, bo tak się nie musi stać.

W przypadku lęku społecznego, czy dość mocno nasilone nieśmiałości, warto również rozważyć konsultacje ze specjalistą.

Mam nadzieję, że ten odcinek był dla was przydatny, a już za 2 tygodnie, czyli 18 kwietnia, poruszymy wątki związane z psychologią biznesu. Do usłyszenia.