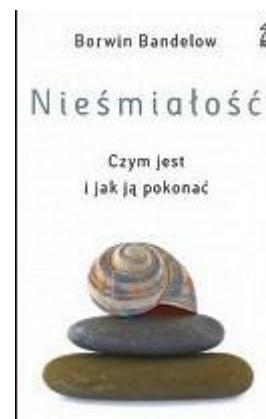

NIEŚMIAŁOŚĆ. Czym jest i jak ją pokonać

Bandelow Borwin



"Masz tylko jedną szansę, aby zrobić dobre pierwsze wrażenie."

To stwierdzenie spędza sen z powiek wielu nieśmiałym i sprawia, że w relacjach towarzyskich i zawodowych najczęściej odczuwają paraliżujący lęk. Ilu nieśmiałych, tyle rodzajów nieśmiałości, ale o tym, co wspólne wszystkim osobom z tą przypadłością, pisze znany psychiatra Borwin Bandelow. W oparciu o rzetelne badania naukowe wyjaśnia, skąd się bierze nieśmiałość i przekonuje, że można z niej uczynić zaletę. Jako doświadczony terapeuta tłumaczy, jak się objawia, jak z nią żyć, a przede wszystkim jak pracować nad swoim lękiem przed innymi. Przedstawia nie tylko fakty ze świata przyrody, ale także czerpie z nauk społecznych, dzięki czemu Czytelnik oprócz konkretnych, sprawdzonych wskazówek otrzymuje fascynujący obraz nieśmiałości jako zjawiska o wielu obliczach.

Jeśli chcesz zrozumieć swoją nieśmiałość lub wesprzeć kogoś bliskiego w jego pracy nad sobą, koniecznie przeczytaj tę książkę. Poczujesz, że nie jesteś sam, i dowiesz się, że nieśmiałość można pokonać.

Recenzja książki:

"Kto nie doświadczył w swoim życiu choć chwili nieśmiałości? Kto nie przeżywał obaw, jakie zrobi pierwsze wrażenie na ważnej osobie? niektórym ludziom jednak doświadczenia te są szczególnie bliskie i stanowią tło ich codzienności. Borwin Bandelow w lekki, przystępny i interesujący sposób prowadzi Czytelnika w świat i przeżycia osoby nieśmiałej. Przybliża i rozważa różne stopnie nieśmiałości, uwzględniając zarówno jej kontekst biologiczny, jak i społeczny oraz indywidualny, psychologiczny. Dodaje otuchy, podkreśla pozytywne strony i zalety bycia nieśmiałym, dzieli się wskazówkami, jak żyć i radzić sobie z lękiem przed ludźmi. Dodatkowo przeplata wiedzę naukową relacjami swoich pacjentów, czyniąc książkę przyjemną w czytaniu. W książce tej Czytelnik może znaleźć wartościowe ćwiczenia, pomagające w przezwyciężaniu nieśmiałości, jak również ciekawe porady, jak pokonać wewnętrzne blokady, by móc flirtować, nawiązać więź z płcią przeciwną i

poznać interesujących ludzi. Znajdzie w niej coś dla siebie zarówno specjalista, jak i osoba zainteresowana tematem oraz doświadczająca problemu nieśmiałości".

Joanna Krawczyk – psycholog, muzykoterapeuta, psychoterapeuta w trakcie kształcenia w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Członek Stowarzyszenia INTRO i Portalu Pomocy Psychologicznej "Psychotekst".

O Autorze:

Prof. dr n. med. i psychoterapeuta Borwin Bandelow pracuje w Klinice Psychiatrii przy Uniwersytecie w Getyndze. Od wielu lat leczy pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe i jest znanym na świecie specjalistą w zakresie zaburzeń psychicznych. Autor wydanych w Polsce książek „Gwiazdy. O trudnym szczęściu bycia sławnym” oraz „5 prostych sposobów radzenia sobie z lękiem”, w których wyjaśnia zagadki ludzkiej psychiki. Napisał niemal 200 artykułów naukowych w języku angielskim i niemieckim na temat zaburzeń lękowych, depresji i innych. Jest redaktorem czasopisma „German Journal of Psychiatry”, a także recenzentem innych pism naukowych. Jako ekspert często gości w audycjach radiowych i telewizyjnych.

Fragment "Wstępu":

"Wyobraźmy sobie życie jako jeden wielki casting, który skłaniałby wszystkich innych ludzi do złośliwych uwag o oglądanych kandydatach. Osoby niepewne siebie czują się na co dzień właśnie tak, jakby padał na nie lustrujący wzrok członków jury. Nie potrafią one spacerować po deptaku, stanąć w kolejce do bankomatu ani kupić serdelka, nie czując na sobie krytycznych spojrzeń posyłanych w ich kierunku.

Trochę nieśmiałości to żaden problem – takie pocieszenia osoby dotknięte nią słyszą niejeden raz. Ktoś, kogo nie nęka nieśmiałość, nie domyśli się jednak, na jakie cierpienia są skazani ludzie, którym pewności siebie brakuje.

"Chorobliwa nieśmiałość" – tę cechę przypisałoby sobie zapewne tak wielu ludzi, że ich liczba musiałaby zadziwić. Niejedna osoba, która lęka się kontaktów z innymi, uważa, że tylko ona ma taki problem. Tymczasem fobia społeczna – tę nazwę nadano nieśmiałości patologicznej – zajmuje wśród zaburzeń psychicznych trzecie miejsce pod względem częstotliwości występowania, po depresji i chorobie alkoholowej.

Dlaczego niektórzy przejawiają niemałą komunikatywność i otwartość, inni zaś – nie mają powodzenia? Jak to możliwe, że osoby, które nie mają powodów, aby chować się po kątach, o przyjemnym wyglądzie, a prócz tego

zdolne do formułowania wypowiedzi, które nadają się od razu do druku, stale tkwią w kompleksie niższości? Czyżby matka wpoila mi zbytnią nieśmiałość? – pytają same siebie. Czyżby przyczyną było ciągłe lekceważenie moich zalet przez ojca? A może raczej naśladowę rodziców w swojej nieśmiałości? Czy też naraziły mnie na nią niedobre dzieci z sąsiedztwa, które mnie wyzywały? Czyżby w moim mózgu działa się coś złego? Albo przyczyną jest rtęć w moich plombach? Chyba że po prostu wszystko przeszło na mnie w genach? Czy raczej tylko na mnie spada wina za te zahamowania, jakie u siebie obserwuję? I czy udałoby mi się uwolnić od tego problemu przy pewnym wysiłku? Więcej ruchu, zdrowsze jedzenie – czy to by pomogło? A może istnieją jakieś tabletki, które leczą z nieśmiałości? Czyżby potrzebna mi była psychoterapia – jeśli tak, to jakiego rodzaju?

Niechaj ta książka pomoże ludziom nieśmiałym i wskaże im sposoby przezwyciężania wewnętrznej blokady".

Źródło: <http://www.psychotekst.pl/>