

Katarzyna Perz

"Nieśmiałość. Co to jest. Jak sobie z nią radzić", P. G. Zimbardo,
Warszawa 2000 : [recenzja]

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 8, 189-193

2001

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

KATARZYNA PERZ

P. G. Zimbardo, *Nieśmiałość. Co to jest. Jak sobie z nią radzić*,
Warszawa 2000, s. 290

Książka P. G. Zimbardo pt. „Nieśmiałość” wydana przez PWN w 2000 roku jest kolejnym wznowieniem tej pozycji. Po raz pierwszy ukazała się w 1977 roku i była efektem badań, jakie P. G. Zimbardo prowadził nad tym problemem w Stanford University i w założonej przy tym uniwersytecie Klinice Nieśmiałości. Kolejne wznowienia tej książki są potwierdzeniem niesłabnącego zainteresowania problematyką nieśmiałości.

Jak pisze Zimbardo do zajęcia się tym problemem zainspirował go między innymi eksperyment na temat siły oddziaływania pewnych sytuacji społecznych. W eksperymencie tym studenci wchodzili w przydzielone im losowo role „strażników” – sprawujących kontrolę, ograniczających swobodę działania oraz „więźniów” – reagujących na te ograniczenia buntem lub posłuszeństwem w symulowanych warunkach więzienia zorganizowanego w budynku uniwersytetu. Osoby do eksperymentu zostały wybrane, ponieważ we wszystkich testach psychologicznych uzyskiwały wyniki w granicach normy. Eksperyment planowany był na dwa tygodnie, jednak po zaledwie sześciu dniach trzeba było go zakończyć z powodu dramatycznych zmian osobowościowych, dziwnych i patologicznych zachowań badanych. Według Zimbardo przykładem osoby, która posługuje się dwoma rodzajami mentalności, zarówno kontrolującego strażnika jak i posłusznego więźnia, jest właśnie osoba skrajnie nieśmiała.

Badania amerykańskie wskazują na to, że nieśmiałość jest zjawiskiem powszechnym. Ponad 80% spośród 5000 badanych stanfordzkim kwestionariuszem nieśmiałości twierdziło, że czuli się nieśmiali w jakimś okresie swojego życia (albo teraz albo w przeszłości), a 40% spośród nich uważało się za „obecnie nieśmiałych”. Ponadto z badań Zimbardo wynika, że bez względu na różnice kulturowe, czy typ oso-

bowości nie znalazła się grupa ludzi, w której mniej niż 25% opisywałoby się jako „obecnie nieśmiały”. Zimbardo nieśmiałość określa jako podstępny problem osobisty, który urasta do rangi epidemii społecznej. Przewiduje, że sytuacja pogorszy się w nadchodzących latach, a wiąże ten fakt z takimi czynnikami społecznymi jak: izolacja, współzawodnictwo, samotność.

Analizując powyższe zagadnienie w aspekcie rozwoju człowieka można stwierdzić, że nieśmiałość stanowi poważne zakłócenie w funkcjonowaniu człowieka szczególnie w zakresie kontaktów interpersonalnych. Ludzie dotknięci tą cechą natrafiają w życiu na różnorodne kłopoty związane z komunikowaniem się z innymi, ze zdobyciem zawodu, funkcjonowaniem w pracy, a leżąca u podstaw nieśmiałości silna niewiara we własne siły powoduje, że mają oni trudności z realizacją swoich planów i nie wykorzystują swoich potencjalnych możliwości.

Książka P. G. Zimbardo ma bardzo przejrzystą i użyteczną strukturę, podzielona jest na dwie części. W części I autor odpowiada na pytanie czym jest nieśmiałość, natomiast w części II – jak sobie z nią radzić. Autor początkowo wprowadza czytelnika w teoretyczne rozważania, próbuje przybliżyć zjawisko, wyjaśnić, czym ono jest i w jaki sposób powstaje w oparciu o różne koncepcje psychologiczne. Pokazuje również konsekwencje bycia nieśmiałym w domu, szkole i w społeczeństwie. Zachęca przez to do skorzystania z propozycji ćwiczeń umożliwiających pracę nad własną nieśmiałością, a także pomagania innym ludziom w jej zwalczaniu, które umieścił w części II swojej książki.

W pierwszym rozdziale części I p.t. „Zrozumieć nieśmiałość” Zimbardo ukazuje nieostrość tego pojęcia, jego liczne odmiany. Charakteryzuje nieśmiałość poprzez pokazanie różnych jej skutków:

- utrudnia poznawanie nowych ludzi, zawieranie przyjaźni, czy radość z potencjalnie pozytywnych przeżyć,
- przeszkadza w publicznej obronie własnych praw i wyrażania swoich opinii i wartości;
- sprawia, że inni nie doceniają naszych mocnych stron,
- przyczynia się do zakłopotania i nadmiernego przejmowania się własnymi reakcjami,

- utrudnia precyzyjne myślenie i skuteczne porozumiewanie się,
- zazwyczaj towarzyszą jej takie negatywne stany, jak depresja, lęk i samotność.

Ogólnie określa ją jako rodzaj upośledzenia psychicznego, które może okaleczyć człowieka prawie tak samo jak kalectwo fizyczne. Utożsamia to pojęcie ze strachem przed ludźmi, który może obejmować szerokie kontinuum psychologiczne: od okazjonalnego uczucia skrępowania w obecności innych ludzi do traumatycznych okresów lęku, które całkowicie niszczą życie jednostki. Dla swoich celów badawczych Zimbardo odsuwa kwestię dokładnego zdefiniowania nieśmiałości, pozwalając każdemu badanemu przyjąć swoją własną, subiektywną definicję. Wyniki badań z kolei pozwoliły mu sformułować wnioski co do rozpowszechnienia zjawiska oraz odpowiedzieć na pytania kto jest nieśmiały i jak nieśmiałość wpływa na ludzi. Autor kończy ten rozdział pokazując, że nieśmiałość może być spostrzegana jako rodzaj skromności, bezpretensjonalności, dyskrecji i jak wynika z jego badań niektórzy ludzie odkryli zalety nieśmiałości i wybrali taki styl życia.

Drugi rozdział przybliży czytelnikowi „Osobisty świat nieśmiałych”, a dokładnie cierpienia ludzi dotkniętych tą cechą. W rozdziale tym zostały scharakteryzowane różne oznaki, które sygnalizują innym ludziom nieśmiałość. Są to zatem fizjologiczne objawy lęku (np. czerwienienie się), zahamowania na poziomie ekspresji (np. opór przed mówieniem, jąkanie się), a także objawy związane z odczuwaniem zażenowania i skrępowania, dokuczliwa, nadmierna samoświadomość. Autor przeprowadza również rozróżnienie między nieśmiałością publiczną i prywatną.

Następny rozdział części I poświęcony został genezie nieśmiałości. Zimbardo przytoczył w nim szeroki wachlarz wyjaśnień tego zjawiska z punktu widzenia różnych koncepcji teoretycznych. Wśród teorii tłumaczących powstanie tego problemu wymienił koncepcje dziedziczenia (badacze osobowości), koncepcje behawiorystyczne, zgodnie z którymi nieśmiali nie przyswoili sobie umiejętności społecznych, koncepcje psychoanalityczne wskazujące, że nieśmiałość to tylko widoczny przejaw nieuświadomionych konfliktów, koncepcje socjologiczne upatru-

jące przyczyn nieśmiałości w warunkach życia społecznego (wzrost samotności, wyobcowania, izolacja, wysokie wymagania w różnych dziedzinach życia od najmłodszych lat, współzawodnictwo). Z perspektywy psychologów społecznych nieśmiałość poprzedza wydawanie przez innych ludzi, a także przez nas samych etykiet i ocen – nieśmiały.

Rozdział czwarty z kolei przybliży czytelnikowi w jaki sposób niektórzy rodzice i nauczyciele przyczyniają się do nieśmiałości swoich wychowanków, ukazuje obraz siebie nieśmiałego dziecka oraz jaką rolę odgrywa w tym przypadku kolejność narodzin.

Szczególnie interesujący jest obraz nieśmiałego w szkole i w klasie. Okazuje się, że nieśmiałe dzieci są najczęściej posłuszne i rzadko sprawiają kłopoty, w związku z zahamowaną aktywnością są rzadziej nagradzane społecznie, nie wchodzą w relacje interpersonalne, a co za tym idzie nie uczą się odpowiednich zachowań.

Problem nieśmiałości dotykający dzieci nierzadko nadal utrzymuje w życiu dorosłego człowieka, czemu poświęcony został kolejny rozdział pt. „Przyjaciele, kochankowie i nieśmiali nieznajomi”. Zimbardo obala mit mówiący o tym, że z nieśmiałości się po prostu wyrasta bowiem spotyka to tylko niektórych ludzi. Nieśmiałość u dorosłych staje się przeszkodą w nawiązywaniu kontaktów, w utrzymywaniu zażyłości, w kontaktach intymnych, pogłębia samotność i zabiera wiele z radości życia.

Ostatni rozdział części teoretycznej pokazuje omawiany problem jako źródło patologii. Efektem nieśmiałości bywają jak pisze autor bezosobowy seks, alkoholizm, czy też zachowania agresywne.

Część II książki można określić jako program praktycznego wykorzystania wiedzy na temat nieśmiałości. Propozycje radzenia sobie z tym problemem opierają się na wymienionych w części teoretycznej różnych koncepcjach psychologicznych wyjaśniających genezę lęku przed innymi ludźmi.

Rozdział siódmy „Zrozumieć siebie” umożliwia lepsze zrozumienie siebie, jest wstępem do dalszej pracy nad sobą. Autor proponuje zadania, które zwiększają wgląd w siebie, w nasze cele i wartości w życiu, słabe i mocne strony. Jak podkreśla Zimbardo sam wzrost samoświadomości może być niezbyt przyjemnym etapem w pracy nad sobą, jednak jest

niezbędny do tego, żeby można zrobić następny krok na tej drodze.

Kolejny rozdział – „Zrozumieć własną nieśmiałość” – pozwala odpowiedzieć na pytania: czy i w jakim stopniu jestem nieśmiały? Jeżeli odpowiedź jest twierdząca, mamy możliwość zanalizowania własnej nieśmiałości pod kątem kosztów, jakie ponosimy, ewentualnie zysków, jakie z niej czerpiemy w życiu oraz ponownego zastanowienia się czy rzeczywiście chcemy się zmienić.

Rozdział dziewiąty – „Zbudować poczucie własnej wartości” to z kolei propozycja pracy nad bardzo istotnym czynnikiem w leczeniu nieśmiałości. Wysoka ujemna korelacja łącząca nieśmiałość i poczucie własnej wartości oznacza, że posiadając wysokie poczucie własnej wartości po prostu przestajemy być nieśmiali. Zimbardo zaproponował dochodzenie do większej pewności siebie poprzez 15 kroków.

Kolejny rozdział przedstawia trening umiejętności społecznych. Zimbardo zaproponował w nim szereg zadań związanych z umiejętnościami nawiązywania kontaktów, prowadzenia rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, które mają poprawić funkcjonowanie społeczne osób nieśmiałych.

Rozdział jedenasty zawiera szereg wskazówek, praktycznych zadań mających na celu pomóc innym w pokonywaniu bariery nieśmiałości. Rozdział ten jest szczególnie adresowany do rodziców, nauczycieli i wychowawców wspomagających swoich podopiecznych w rozwoju.

W ostatnim rozdziale autor nie koncentruje się już na zmienianiu osób przeżywających nieśmiałość. Jego obserwacje rozmaitych kultur pod względem częstości występowania lęku w kontaktach z ludźmi dowodzą, że poprzez zmianę warunków społecznych, norm i schematów można epidemii nieśmiałości zapobiegać. Jest to propozycja profilaktyki.

Moim zdaniem problem nieśmiałości w książce P. G. Zimbardo został przedstawiony wieloaspektowo, w sposób przystępny i ciekawy. Uważam, że jest to wartościowa pozycja dla każdego nieśmiałego (nie tylko) oraz godna polecenia rodzicom, nauczycielom i wychowawcom.