

Spis treści

Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Rozdział 1	
Problem	15
Jak młot	15
Czym nieśmiałość nie jest?	19
Zbyt wielu wodzów i za mało Indian	20
Dyletanci	21
Trema	23
Koks dla duszy	25
Rozdział 2	
Jak powstaje nieśmiałość?	27
Wielka kompromitacja	28
Nierozpoznany grzechotnik	29
Czy zawiniła trudna młodość?	31
Niewybaczalne błędy wychowawcze	33
Król w krainie małąp	35
Kelner w hotelu i majtek	37
<i>Tabula rasa</i>	39
Twarz w tłumie	40
Niedaleko pada jabłko od jabłoni	42
Trzy dusze w mojej piersi	44
Gdzie rodzi się panika	47
Lęk absurdalny	49
Myślę, więc jestem	50
Najpierw żarcie, potem moralność	52
Kiedy mózg staje się zakładnikiem hormonów... ..	54
Kościół Świętej Patelli	56
Sterczący gwóźdź należy wbić głębiej	60

Rozdział 3

Zachęty do autoterapii	64
Uda ci się!	65
Wódz Czerwony Łeb	66
Obrzydliwa brzydota	68
Worek na ziemniaki	71
Nigdy nie ma się drugiej szansy na to, by zrobić dobre pierwsze wrażenie	72
Tylko z pasem bezpieczeństwa	75
Zasada KISS	76
Kiedy liście znowu będą zielone... ..	82
Niech kto inny duka	87
Jak radzę sobie z kompromitacjami?	87
Własna inteligencja czyni człowieka nieśmiałym	89
Pułapka harmonii	93
Odświeżanie oddechu	95
Kontakt wzrokowy dla początkujących	96
Mowa ciała	99
Koń nie jada sałatki z ogórków	100
Sztuka bycia obok w dobrym stylu	105
Monachijska Reeperbahn	109
Uczmy się od tych, których nienawidzimy	111
Lustreczko, powiedz przecie... ..	114
Król rejestru skazanych	116
Stosunek do odrzucenia	117
W jaki sposób poradzę sobie, działając na własną rękę? .	120
Czym jest PIL?	121
Proszę podać tytuł swojej ulubionej książki	123
Syndrom dozorczy	126
Życie bez alkoholu też jest bez sensu	128
Obraza albo ekstaza	130
Niskie pobudki	134
Hormon przytulania a miłość	137
Mały poradnik dla amatorów flirtu	139
Tysiąc rad dla tych, którzy marzą o poderwaniu niejednej dziewczyny... ..	141
Na świecie żyją dwa miliardy mężczyzn... ..	154
Mężczyźni i kobiety nie pasują do siebie... ..	160

Komplementy i pochlebstwa	162
Instrukcja obsługi osób nieśmiałych	164
Pustelnicy w wielkim mieście	166
Świat nie jest zagrodą dla kucyków	169

Rozdział 4

Kiedy nieśmiałość staje się chorobą?	176
Wymyślona choroba	178
Zwyczajny dołek	179
Pokraka	181

Rozdział 5

Przewycięzanie wewnętrznej blokady	184
Wystarczy przeczytać tę książkę... ..	184
Terapia behawioralna	188
Buzuki i jego czarowne brzmienie	192
Kompleks niższości	195
Tabletki przeciw nieśmiałości?	198
<i>Cuba libre</i>	203
Kroplik żółty	205

Rozdział 6

Nieśmiałość w dzisiejszym świecie	207
Siecioholicy	208
<i>Hikikomori</i>	210
Owad na tekturze	212
Wierność nornika preriowego	213
Nieśmiałość można pokonać	216

Bibliografia	217
---------------------------	-----

Borwin Bandelow – prof. nauk medycznych, wybitny psychoterapeuta. Pracuje w Klinice Psychiatrii przy uniwersytecie w Getyndze. Od wielu lat leczy pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe – jest światowym autorytetem w tej dziedzinie. Autor licznych publikacji, między innymi *5 prostych sposobów radzenia sobie z lękiem* (GWP, 2009) oraz *Gwiazdy. O trudnym szczęściu bycia sławnym* (GWP, 2007).

- Jesteś osobą nieśmiałą?
- Masz problem z nawiązywaniem kontaktów?
- Dostajesz ataku paniki, gdy ktoś dzwoni do drzwi?
- Gwałtownie się pocisz, kiedy musisz kupić znaczki pocztowe?
- A może znasz kogoś, kto zachowuje się w ten sposób?

W takim razie ta książka jest dla Ciebie!

Borwin Bandelow, wybitny psycholog i terapeuta, pokazuje, jak ludzie dotknięci fobią społeczną funkcjonują we współczesnym społeczeństwie – zarówno na łonie rodziny, wśród przyjaciół, w związkach, jak i na gruncie zawodowym. Analizuje mechanizmy nieśmiałości, odrzucając przy tym wiele stereotypów. Dzięki jego radom możemy się przekonać, że nieśmiałość nie jest niezmienną cechą, jak kolor oczu, lecz jest uleczalna.

Jeśli więc jesteś nieśmiały bądź znasz osobę, która wycofuje się z życia z powodu nieśmiałości, sięgnij po tę książkę.

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 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 niejedną raz. Ktoś, kogo nie nęka nieśmiałość, nie domyśli się jednak, na jakie cierpienia są skazani ludzie, którym pewności siebie brakuje. [...]

Nieśmiałość nie oznacza braku ambicji. Nieśmiałość można pokonać. Kto jej nie przeciwdziela, ten zachowuje się jak sportowiec, który czeka na olimpiadę, ale nie rozpoczyna treningów.

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