

**SELF  
HELP**

**COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI SOCIALE**

10 soluții simple împotriva timidității

## **10 SIMPLE SOLUTIONS TO SHYNESS.**

### **How to overcome shyness, social anxiety and fear of public speaking**

Martin M. Antony © 2004

New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, USA

## **10 SOLUȚII SIMPLE ÎMPOTRIVA TIMIDITĂȚII:**

### **Cum să învingem timiditatea, anxietatea socială și teama de a vorbi în public**

Martin M. Antony

Copyright © 2015 Editura **ALL**

---

#### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**ANTONY, MARTIN M.**

**10 soluții simple împotriva timidității: cum să învingem timiditatea, anxietatea socială și teama de a vorbi în public** / Martin M. Antony; trad.: Diana Andreea Dobrescu. –

București: Editura ALL, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-587-359-9

I. Dobrescu, Diana Andreea (trad.)

159.9

---

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **ALL**, is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **ALL**.

Editura **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

**www.all.ro**

Redactare: Bogdan Tupilat

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Tach

Design copertă: Alexandru Novac

Martin M. Antony

# 10 soluții simple împotriva timidității

Cum să învingem timiditatea, anxietatea socială  
și teama de a vorbi în public

Traducere din limba engleză de  
Diana Andreea Dobrescu





*Mentorilor mei, David H. Barlow și  
Richard P. Swinson*



# Cuprins

Mulțumiri.....	9	
Introducere .....	11	
<b>Capitolul 1</b>	Înțelegerea timidității și a anxietății sociale..... 15	
<b>Capitolul 2</b>	Plan pentru schimbare .....	29
<b>Capitolul 3</b>	Schimbă-ți modul de a gândi.....	36
<b>Capitolul 4</b>	Confruntă-te cu situații care îți provoacă anxietate .....	60
<b>Capitolul 5</b>	Schimbă-ți modul de a comunica și îmbunătățește relațiile cu cei din jur .....	81
<b>Capitolul 6</b>	Tratamentul medicamentos .....	90
<b>Capitolul 7</b>	Gestionarea respingerii.....	104
<b>Capitolul 8</b>	Cunoaște oameni noi .....	112
<b>Capitolul 9</b>	Învață să ai încredere atunci când faci prezentări .....	120
<b>Capitolul 10</b>	Nu mai încerca să fii perfect .....	128
Postfață. Planificare pentru viitor.....	135	
Lecturi recomandate.....	137	
Referințe.....	139	





# Mulțumiri

Le adresez un uriaș „Mulțumesc!” lui Kayla Sussell și lui Catharine Sutker de la New Harbinger Publications pentru că au făcut ca procesul editorial să decurgă lin și fără probleme. De asemenea, îi mulțumesc lui Rebecca McEvilly, pentru ajutorul minuțios oferit în verificarea și editarea manuscrisului, și doctorului Mark Watling pentru observațiile constructive referitoare la Capitolul 6. În final, mulțumiri speciale lui Cynthia Crawford pentru sprijinul ei permanent și pentru încurajări.



# Introducere

Aproape toți ne simțim inconfortabil în situații sociale, din când în când. De fapt, senzațiile de anxietate socială și timiditate sunt perfect normale. Cu toate acestea, unele persoane ating un nivel de anxietate și timiditate care le tulbură, sau care le afectează viața de zi cu zi. Dacă te îngrijorează în mod exagerat ceea ce cred alții despre tine sau dacă atingi niveluri înalte de anxietate în situații ca petrecerile, întâlnirile romantice, vorbitul în public, atunci când ești observat sau când întâlnești necunoscuți, atunci această carte îți este adresată. Dacă un membru al familie prezintă un nivel ridicat de anxietate în societate, atunci această carte te va ajuta să înțelegi mai bine prin ce trece persoana iubită și ce poți face pentru a o ajuta.

Această carte conține mai multe diferențe importante față de alte lucrări care tratează timiditatea și anxietatea socială. În primul rând, spre deosebire de unele cărți, lucrarea de față se bazează pe tipuri de tratament care au fost dovedite de către cercetători a fi eficiente în cazul persoanelor care suferă de anxietate socială severă. Strategiile descrise în lucrarea de față sunt similare celor utilizate de medicii și terapeuții specializați în tratarea anxietății sociale.

În al doilea rând, cartea este mai scurtă decât toate celelalte lucrări publicate pe tema depășirii timidității. Se adresează celor care doresc o introducere în strategiile folosite pentru a învinge anxietatea socială, dar care preferă un format mai scurt, succint, în detrimentul unei cărți mai cuprinzătoare și mai detaliate. Dacă strategiile descrise aici îți vor fi de folos, poți continua cu lectura unor

lucrări mai detaliate. De exemplu, *The Shyness and Social Anxiety Workbook* (Antony și Swinson, 2000) conține numeroase exerciții, exemple și strategii suplimentare. Aceasta, precum și alte lecturi recomandate, sunt enumerate la finalul lucrării de față.

Poate o carte de dezvoltare personală să ajute o persoană să-și învingă anxietatea socială? Răspunsul este dificil pentru că există puține studii pe tema utilizării tratamentelor de auto-ajutorare în cazul timidității și anxietății sociale. Cu toate acestea, există cel puțin câteva motive pentru a considera că o astfel de carte poate fi utilă. În primul rând, așa cum am menționat anterior, studii atent realizate au demonstrat că tratamentele descrise în cartea de față sunt foarte utile atunci când sunt administrate de un terapeut, într-un cadru clinic (vezi Antony și McCabe, 2003). În al doilea rând, există cercetări care susțin utilizarea tratamentelor de auto-ajutorare pentru alte tulburări derivate din anxietate, precum atacurile de panică (Gould și Clum, 1995, Hecker et al, 1996).

Cel puțin, lucrarea de față îți poate oferi informații despre strategii pentru depășirea timidității. Dacă vei considera că îți este greu să aplici tehnicile descrise, atunci măcar te vei putea considera un consumator mai bine informat și vei fi mai capabil de a căuta ajutorul specializat adecvat.

Desigur, simpla lectură a acestei cărți nu va fi suficientă pentru a începe să faci schimbări importante în viața ta. Pentru a obține rezultate semnificative trebuie să aplici strategiile în mod repetat, să faci exercițiile cu conștiinciozitate și să îți monitorizezi progresele cu atenție. Ținerea unui jurnal sau folosirea unei agende va reprezenta un instrument esențial pentru a trece prin toate exercițiile descrise în lucrarea de față.

Multe dintre tehnicile descrise aici necesită luarea de notițe, consemnarea experiențelor tale și monitorizarea modului în care aplici diferitele strategii de gestionare a situațiilor. Un jurnal va fi necesar chiar înainte de a începe capitolul 1, așa că ar fi bine să îl ai la îndemână din timp.

Citirea unei cărți despre cum să-ți renovezi locuința nu va face ca automat casa ta să arate mai bine, iar acest lucru se va întâmpla

doar dacă muncești din greu pentru a respecta instrucțiunile descrise în lucrare. Același lucru este valabil și în cazul tehnicilor pentru depășirea anxietății sociale. Pentru a-ți reduce nivelul de anxietate este necesar să-ți schimbi modul de a gândi și de a reacționa în situațiile care îți provoacă teamă. Citirea cărții nu va lua mult timp, însă aplicarea strategiilor va fi un proces continuu, care va dura luni sau poate ani de zile. Cu puțină răbdare și multă muncă, eforturile îți vor fi răsplătite. Succes!



# Capitolul 1

## Înțelegerea timidității și a anxietății sociale

De când era copil, Sita era tăcută și retrasă în preajma oamenilor pe care nu îi cunoștea bine. De cele mai multe ori nu se putea gândi la ce să spună și se temea că alții ar putea-o considera plicticoasă sau proastă. Când se angaja la un nou loc de muncă avea nevoie de luni de zile pentru a se simți confortabil atunci când interacționa cu colegii. În prezența prietenilor apropiați sau a familiei este o cu totul altă persoană: comunicativă, încrezătoare și cu un simț al umorului strălucitor.

Walter se simte în largul său când interacționează cu alte persoane la petreceri sau în alte situații sociale relaxate. Dar este îngrozit atunci când se află în centrul atenției, în special în situații legate de muncă. Îi este aproape imposibil să vorbească în public. Chiar și momentul în care trebuie să prezinte un raport în prezența a doar două sau trei persoane îi dă palpitații greu de suportat. Teama lui de a face prezentări și de a ține discursuri în public l-a împiedicat să urmeze unele cursuri în facultate și i-a influențat puternic viitorul profesional. De exemplu, a refuzat în câteva rânduri promovarea la serviciu, întrucât postul respectiv presupunea să țină prezentări.

Deși își dorește foarte mult să aibă o relație, Jose nu a avut nicio întâlnire timp de câțiva ani. Prietenii îi spun că este atrăgător și interesant, însă el se simte extrem de inconfortabil atunci când iese cu o femeie pe care nu o cunoaște bine. Pe măsură ce devine mai nervos, începe să transpire abundent, își pierde șirul gândurilor și devine

extrem de tăcut. Drept urmare, adesea face o primă impresie proastă, confirmându-și astfel temerea sa cea mai neagră – aceea că femeile îl găsesc neatrăgător.

Cindy face tot posibilul pentru a nu da celorlalți impresia că este proastă. Urmărește cu atenție reacțiile celorlalți și repetă zile la rând prezentările, pentru a fi sigură că le memorează și că nu va face nici măcar o greșală. Dacă există cea mai mică șansă ca într-o anumită situație să facă o impresie proastă, atunci decide să evite complet situația respectivă. De exemplu, evită să conducă pe șosele aglomerate de teamă că va face o greșală, iar ceilalți vor spune „Cât de prost conduce femeia aia!“.

Natașa se teme de aproape toate situațiile sociale. Îi este aproape imposibil chiar să ceară îndrumări pe stradă sau să întrebe cât este ora. O plimbare pe o stradă aglomerată reprezintă o adevărată tortură pentru ea, pentru că e convinsă că toată lumea o privește și gândește ce e mai rău despre ea. Evită întotdeauna petrecerile, conversațiile cu străinii, situațiile în care poate deveni centrul atenției și chiar discuțiile la telefon – toate de teama de a nu face impresie proastă. Recent, autoizolarea ei a avut drept consecință o depresie severă. Ba chiar, uneori, simte că nu mai vrea să trăiască dacă lucrurile nu încep să se schimbe.

Lance s-a mutat recent din orașelul din Michigan, unde a crescut, în Chicago, unde a fost transferat cu serviciul. Deși în orașul său natal avea o mulțime de prieteni și o viață socială activă, în Chicago îi este greu să cunoască persoane noi. Are tendința de a fi cam prea timid în preajma celor pe care de abia i-a cunoscut și se simte un pic izolat. A început să se întrebe dacă nu cumva ar fi trebuit să refuze propunerea de a prelua noul său post.

Ceea ce au în comun acești șase oameni, de altfel foarte diferiți, este faptul că suferă, în proporții diferite, de timiditate și anxietate socială. În cazul lui Lance, anxietatea se manifestă în principal în preajma persoanelor nou întâlnite. Deși nu a fost niciodată o problemă în trecut, anxietatea, în cazul lui, a devenit o problemă atunci când s-a mutat într-un oraș nou. La cealaltă extremă, în cazul Natashei,