

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Sztuka bycia towarzyskim, czyli jak się odnaleźć w każdej sytuacji

Autor: Jeanne Martinet

ISBN: 978-83-246-1515-5

Tytuł oryginału: [The Art of Mingling:  
Proven Techniques for Mastering Any Room](#)

Format: A5, stron: 224



Jak smakuje imprezowe życie?

- Ludzie nie gryzą - przynajmniej większość z nich
- Niezobowiązujące pogawędki nie boją - i zwykle nie zostawiają śladów w psychice
- Życie jest za krótkie, by je marnować na siedzenie w domu - wypełnij swój kalendarz

Jeszcze nie wierzysz? Pora to sprawdzić!

### Lwy salonowe ruszają do akcji

Paraliżuje Cię sama myśl o odezwaniu się do kogoś obcego? Unikasz błahych pogawędek w biurze? Nie umawiasz się w wolnym czasie ze znajomymi z pracy? Grono Twoich przyjaciół ogranicza się do jednej osoby i kilkorga krewnych? Nie każdy musi być duszą towarzystwa, są jednak w życiu ciekawsze rzeczy niż zdążenie na serial o dziewiętnastej. Ta książka powstała dla Ciebie. Nieważne, czy jesteś uczniem, studentką, dyrektorem czy urzędniczką. Z jej pomocą zdobędziesz kilka cennych umiejętności, które zwiększą Twoją pewność siebie, sprawią, że mowa ciała przestanie być dla Ciebie tajemnicą, a ludzie zaczną do Ciebie Ignać.

Nie powiększaj pączkującego w szalonym tempie kręgu ludzi samotnych, zamkniętych w czterech ścianach, z łączem internetowym, telewizorem i telefonem - grona tych, którym wydaje się, że do szczęścia wystarczy tylko kilka elektronicznych gadżetów. Czy chcesz, żeby nasz wspaniały gatunek wyginął tylko dlatego, że nie potrafisz nawiązać lekkiej rozmowy z kolegą w biurze albo przesłiczną dziewczyną w kolejce do warzywniaka?

Nie warto być wyspą - chyba że w archipelagu

- Przewycięź swój lęk społeczny - to prostsze, niż myślisz.
- Rozszyfruj frapujące tajemnice gestów oraz mimiki.
- Naucz się nawiązywać miłe pogawędki.
- Odkryj sztukę inicjowania kontaktów w miejscach publicznych.
- Poznaj reguły pomagające prowadzić interesujące konwersacje.
- Dowiedz się, jak radzić sobie w wyjątkowych sytuacjach.

# Spis treści



|                                                                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Przedmowa do nowego wydania .....                                                                                                                                                      | 9  |
| Wprowadzenie .....                                                                                                                                                                     | 11 |
| 1 Przezwyćzanie lku spotecznego .....                                                                                                                                                  | 15 |
| <b>UDAWAJ, AŻ CI SIĘ UDA</b> .....                                                                                                                                                     | 15 |
| <b>CZTERY FANTAZJE UMOŻLIWIAJĄCE</b><br><b>PRZETRWANIE NAPRAWDĘ PRZERAŻONYM</b> .....                                                                                                  | 17 |
| o <i>Nagi pokój</i> o <i>Niewidzialny człowiek</i> o <i>System koleżeński</i> o <i>Zawodowcy i ikony</i>                                                                               |    |
| <b>WYBIERANIE SWOJEJ PIERWSZEJ GRUPY</b> .....                                                                                                                                         | 23 |
| o <i>Trenuj bycie towarzyskim na uspołecznionych inaczej</i> o <i>Osądzanie książki</i><br>o <i>na podstawie okładki</i> o <i>Sprawdzanie mowy ciała</i> o <i>Bezpieczeństwo tłumu</i> |    |
| 2 Sezamie, otwórz się — wykonanie pomyslnego wejścia .....                                                                                                                             | 29 |
| <b>BLOKUJĄCE NAKAZY</b> .....                                                                                                                                                          | 29 |
| o <i>Potrząsać dłońmi czy nie</i> o <i>Kilka słów o uśmiechu</i> o <i>Filozofia opowiadania</i><br>o <i>bajek: dlaczego kłamanie jest tak istotne</i>                                  |    |
| <b>CZTERY PODSTAWOWE SPOSOBY NA WEJŚCIE</b> .....                                                                                                                                      | 33 |
| o <i>Szczere podejście</i> o <i>Wylanianie się</i> o <i>Pochlebne wejście</i> o <i>Test wyrafinowania</i>                                                                              |    |
| <b>OTWIERAJĄCE ZDANIA NA KAŻDY NASTRÓJ</b> .....                                                                                                                                       | 41 |
| o <i>Poziom pierwszy: bezpieczne zdania</i> o <i>Poziom drugi: figlarne zdania</i><br>o <i>Poziom trzeci: śmiałe zdania</i>                                                            |    |
| 3 Co dalej? Narzędzia i reguły służące kontynuowaniu rozmowy ...                                                                                                                       | 45 |
| <b>JAK OCHŁONAĆ PO NIEUDANYM OTWARCIU</b> .....                                                                                                                                        | 46 |
| <b>ROZMOWA O PRACY — TAK CZY NIE?</b> .....                                                                                                                                            | 49 |

|   |                                                                                                                                                                                  |            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   | <b>ALFABETYCZNA ŚCIAGA DLA TYCH,<br/>KTÓRZY STRACILI JĘZYK .....</b>                                                                                                             | <b>52</b>  |
|   | <b>WYPRÓBOWANE TRIKI ZAWODOWCÓW .....</b>                                                                                                                                        | <b>60</b>  |
|   | o Wskazówki na temat przywieszek z imieniem o Wywiad o Granie w gry                                                                                                              |            |
|   | o Imprezowe przystługi: fortel bezbronnego dziewczęcia o Pokój z widokiem                                                                                                        |            |
|   | o Stosowanie komunałów o Kontakt wzrokowy o Metoda wielokropka                                                                                                                   |            |
|   | o Efekt echa o Zabawny wniosek na temat humoru o Jak poradzić sobie<br>z błaznem w każdym cyrku                                                                                  |            |
| 4 | Wielka ucieczka: ewakuacja i podążenie dalej .....                                                                                                                               | 79         |
|   | <b>KIEDY PODAŻYĆ DALEJ .....</b>                                                                                                                                                 | <b>81</b>  |
|   | o Znużenie i inne niedogodności o Ocalona twarz o Przypadek znikającej grupy                                                                                                     |            |
|   | o Czas minął!                                                                                                                                                                    |            |
|   | <b>ETYKIETA UCIECZKI .....</b>                                                                                                                                                   | <b>83</b>  |
|   | o Czy wiesz, dokąd zmierzasz? o Pięć praw przetrwania                                                                                                                            |            |
|   | <b>UCIECZKA: DWANAŚCIE ZAGRAŃ WYJŚCIOWYCH .....</b>                                                                                                                              | <b>85</b>  |
|   | o Odwrotność „szczerego podejścia” o Zanikanie o Zmiana warty                                                                                                                    |            |
|   | o Łagodna ucieczka o Podaj rękę i zakończ mękę o Ofiara z człowieka                                                                                                              |            |
|   | o Doradca osobisty o Zgodne rozstanie o Bufetowe pożegnanie i inne użyteczne<br>wymówki o Wyjście z komórki o Pozorowane poszukiwania o Skucie z zaskoczenia:<br>gra w dwa ognie |            |
|   | <b>WYJŚCIA AWARYJNE .....</b>                                                                                                                                                    | <b>98</b>  |
| 5 | Zręczna taktyka: zaawansowane techniki towarzyskie .....                                                                                                                         | 101        |
|   | <b>STYLE ZACHOWAŃ TOWARZYSKICH<br/>DLA DOBRZE WYSZKOLONYCH .....</b>                                                                                                             | <b>101</b> |
|   | o Transformista konwersacyjny o Skoczek o tycze o Żartobliwy plagiator                                                                                                           |            |
|   | o Błahostki o Sztuka jazdy na barana o Lot motyla (tylko dla mistrzów)                                                                                                           |            |
|   | <b>SZTUCZKI DLA CZUJĄCYCH SIĘ PEWNIĘ<br/>W TOWARZYSTWIE .....</b>                                                                                                                | <b>112</b> |
|   | o Przypadek błędnej identyfikacji o Wpadanie o Gwałtowne przerwanie<br>(tylko dla mistrzów) o Metoda cytatu o Wykorzystanie toastu                                               |            |
|   | <b>WYSUBLIMOWANA MOWA CIAŁA .....</b>                                                                                                                                            | <b>120</b> |
|   | o Towarzyska tajemniczość o Towarzyska bliskość fizyczna o Piękno ukłonów                                                                                                        |            |
|   | <b>INTERESUJĄCE TEMATY ROZMÓW<br/>— STOSOWANIE REKWIZYTÓW .....</b>                                                                                                              | <b>125</b> |
|   | o Biżuteria i dodatki o Gadżety i inne rzeczy osobiste o Manewr z przystawką                                                                                                     |            |
|   | o Działanie w okolicy bufetu lub stołu z jedzeniem                                                                                                                               |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>DEBEL — TOWARZYSKA GRA ZESPOŁOWA</b> .....                                                                                                                                                                                                                                     | 133 |
| ○ <i>Omaawianie strategii przed przyjęciem</i> ○ <i>Dostarczanie rozmówców</i> ○ <i>Organizacja czasu wolnego</i> ○ <i>Wypasanie</i> ○ <i>Rekonesans i ochrona</i> ○ <i>Pieśń godowa</i>                                                                                          |     |
| 6 Pod ostrzałem, czyli jak radzić sobie w wyjątkowych sytuacjach .....                                                                                                                                                                                                            | 139 |
| <b>SKŁAM LUB PRZEPADNIJ</b> .....                                                                                                                                                                                                                                                 | 139 |
| <b>JAK RADZIĆ SOBIE Z NIETAKTEM</b> .....                                                                                                                                                                                                                                         | 140 |
| ○ <i>Co robić, gdy źle się ubierzesz</i> ○ <i>Przedstawianie znajomych — powracający koszar</i> ○ <i>Opowiadanie historii jako metoda na wypadki</i> ○ <i>Uniwersalne zdania maskujące nietakt</i> ○ <i>Faux pas moi, czyli sztuka zaprzeczania</i> ○ <i>Pacyfikatorzy upadek</i> |     |
| <b>JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI POMIESZCZENIAMI</b> .....                                                                                                                                                                                                                          | 158 |
| ○ <i>Puszka sardynek</i> ○ <i>Przetrzebiony pokój</i> ○ <i>Jak radzić sobie z pijanym</i> ○ <i>Jak radzić sobie ze straszliwymi arogantami</i>                                                                                                                                    |     |
| <b>NAWIAZYWANIE KONTAKTÓW NA SIEDZĄCO</b> .....                                                                                                                                                                                                                                   | 165 |
| <b>SZYBKIE RETUSZE W SKRAJNYCH OKOLICZNOŚCIACH</b> .....                                                                                                                                                                                                                          | 168 |
| ○ <i>Jak reagować na całowanie w rękę i inne niepożądane kontakty fizyczne</i> ○ <i>Jak radzić sobie z obrazą</i> ○ <i>Uniwersalne zdania do radzenia sobie z paniką</i> ○ <i>Minimalizowanie strat (czyli kiedy zrezygnować i pójść do domu)</i>                                 |     |
| 7 Życie towarzyskie w XXI wieku .....                                                                                                                                                                                                                                             | 173 |
| <b>KURS NA BIEŻĄCE WYDARZENIA</b> .....                                                                                                                                                                                                                                           | 175 |
| ○ <i>Złapanie ducha czasów</i> ○ <i>Przyznanie się do winy</i> ○ <i>Udowodnienie swojego zapatu</i> ○ <i>Uwaga! Wysokie napięcie! Rozmowy o polityce</i>                                                                                                                          |     |
| <b>BRATANIE SIĘ Z TŁUMEM, CZYLI NAWIAZYWANIE KONTAKTÓW W MIEJSCACH PUBLICZNYCH</b> .....                                                                                                                                                                                          | 184 |
| ○ <i>Nawiązywanie kontaktów na wolnym powietrzu lub w tłumie</i> ○ <i>O czym rozmawiać w kolejce</i> ○ <i>Nawiązywanie kontaktów w windzie</i>                                                                                                                                    |     |
| <b>NAWIAZYWANIE KONTAKTÓW W POSZUKIWANIU MIŁOŚCI</b> .....                                                                                                                                                                                                                        | 192 |
| ○ <i>Wskazówki na temat miejsca</i> ○ <i>Wspólnicy w poszukiwaniach</i> ○ <i>Zdania dla szukających miłości</i>                                                                                                                                                                   |     |
| <b>ORGANIZOWANIE: JAK SPRAWIĆ, ABY GOŚCIE BYLI ZAWSZE ZADOWOLENI</b> .....                                                                                                                                                                                                        | 199 |
| ○ <i>Lęk przed organizowaniem przyjęć</i> ○ <i>Wsparcie trenerskie na przyjęciach</i> ○ <i>Imprezowe feng shui</i>                                                                                                                                                                |     |

|   |                                                           |            |
|---|-----------------------------------------------------------|------------|
| 8 | Od niepewności do oświecenia: tao bycia towarzyskim ..... | 205        |
|   | <b>WU WEI — MEDITACJA WSTĘPNA .....</b>                   | <b>206</b> |
|   | <b>YIN I YANG KRĄŻENIA WŚRÓD LUDZI .....</b>              | <b>207</b> |
|   | <b>SZTUKA USTĘPOWANIA:</b>                                |            |
|   | <b>WYKORZYSTANIE ZASAD TAI CHI .....</b>                  | <b>208</b> |
|   | <b>JAK POCZUĆ SIĘ SZCZĘŚLIWYM,</b>                        |            |
|   | <b>GDY ZOSTANIESZ SAM .....</b>                           | <b>210</b> |

# ❶ Przewycięzanie lęku społecznego



## UDAWAJ, AŻ CI SIĘ UDA

OTO WIĘC STOISZ SAMOTNIE, podpierając ścianę, w pokoju pełnym ludzi. Dopiero co przyszedłeś i właśnie skończyłeś robić dwie rzeczy, które sprawiały, że wyglądałeś na zajętego: zdjąłeś płaszcz i przywitałeś się z organizatorem lub organizatorką, ale oni dawno temu popędzili przywitać następnego gościa lub sprawdzić, czy nie brakuje lodu. Co teraz?

Po pierwsze (i po drugie i trzecie): nie panikuj. Nie jesteś jedynym człowiekiem, który tak się czuje. Wielu ludzi, stając wobec trudnych sytuacji społecznych, wpada w stan lęku egzystencjalnego. Niektórzy radzą sobie z nim, wycofując się w róg pomieszczenia, inni stają się nerwowi lub niezgrabni. Są też tacy, którzy chichoczą, bawią się włosami lub miętoszą swoje ubranie. W rzeczywistości lęk społeczny może także spowodować, że ludzie zbyt dużo piją, jedzą lub palą, a nawet — i to może naprawdę być niebezpieczne — zbyt dużo tańczą! Bardzo ważne jest więc, żebyś nie poddał się swoim obawom, szczególnie w tych pierwszych, kluczowych chwilach. Postaraj się po prostu rozluźnić i powiedz do siebie: *będę udawał, aż mi się uda*.

Możesz w to wierzyć albo nie, ale to proste stwierdzenie jest skutecznym i niemal magicznym sposobem na przekształcenie budzącej grozę wizji w pozytywny punkt widzenia. Pamiętasz, jak byłeś mały i miałeś w zwyczaju wymyślać opowieści o duchach, aby wprowadzić się w przerażenie i koniec końców naprawdę wierzyłeś w duchy? Zadziwiająco łatwe było oszukanie samego siebie w dzieciństwie i dokładnie tak samo możesz się nabierać jako dorosły. Udawaj, że jesteś szczęśliwy, gdziekolwiek się znajdujesz; pozoruj pewność siebie; symuluj rezon — chociaż przez dziesięć minut — a zdarzy się coś niezwykłego. Zacznesz naprawdę tak się czuć, częściowo ze względu na reakcje ludzi na Twoje zachowanie.

Spójrzmy prawdzie w oczy. Bardzo mało osób lubi rozmawiać z kimś, kto okazuje zewnętrzne objawy strachu lub przygnębienia (chyba że jest to impreza gotycka lub dla fetyzystów, ale to temat na zupełnie inną książkę). Zatem nawet jeśli żywisz przypuszczalnie jakieś obawy, podchodząc do słabo lub wcale Ci nie znanych ludzi, musisz wyćwiczyć odstawianie ich na bok. Dokładnie tak, jakbyś miał wyjść na scenę. Głęboki oddech. Kurtyna idzie w górę. Zanim się zorientujesz, okaże się, że nie udajesz, Twoje obawy zniknęły, a Ty naprawdę miło spędzasz czas!

„Udawaj, aż Ci się uda” jest raczej pomocą w uzyskaniu właściwego nastawienia niż konkretną techniką. Ważne jednak, abyś o tym pamiętał, wchodząc w interakcje społeczne, ponieważ jest to podstawą wszystkich otwierających zagrywek i zdań wprowadzających. Twój sposób myślenia, gdy wkraczasz w niełatwą sytuację, jest niezwykle istotny. W pierwszych kilku minutach trudnego doświadczenia towarzyskiego to, co *projektujesz*, jest ważniejsze niż to, co możesz czuć.

## CZTERY FANTAZJE UMOŻLIWIAJĄCE PRZETRWANIE NAPRAWDĘ PRZERAŻONYM

Czasem mantra „udawaj, aż Ci się uda” nie wystarczy, gdy staniesz w obliczu konfrontacji z pomieszczeniem pełnym Prawdziwych Wywoływaczy Grozy. Prawdziwi Wywoływacze Grozy są zwykle definiowani jako ludzie, co do których czujesz, że kompletnie nie Cię z nimi nie łączy. Dla mnie najbardziej przerażający są bankierzy inwestycyjni, osoby uczestniczące w otwarciach galerii sztuki nowoczesnej lub członkinie kobiecego klubu brydżowego. Niezależnie jednak od tego, czy Twoim najgorszym towarzyskim koszmarem jest wieczór singli, czy festyn osiedlowy i czy uczestniczysz w stresującym spotkaniu biznesowym, czy wakacyjnym przyjęciu, poniższe fantazje mogą być dla Ciebie prawdziwym wybawieniem. Są one przydatne w chwilach, gdy serce wali jak oszalałe, nie potrafisz przypomnieć sobie własnego imienia lub imienia osoby, która Cię zaprosiła, albo gdy nagle uświadamiasz sobie, że nie masz pojęcia, dlaczego zostałeś zaproszony, i podejrzewasz, iż czyjaś sekretarka musiała się katastrofalnie pomylić, wpisując Cię na listę gości.

Potrzeba tego rodzaju psychologicznej zbroi jest oczywiście różna w zależności od osoby i sytuacji. Ludzie, którzy są niesamowicie nieśmiali lub przez dwa miesiące nie wychodzili z domu, mogą potrzebować tych fantazji regularnie. Niektórzy (tak jak ja) uważają, że są one na tyle zabawne, że można je stosować przez cały czas ze względu na siłę, którą zapewniają. W każdym razie mogą Ci one dostarczyć natychmiastowego zastrzyku społecznej pewności siebie, który wystarczy, żeby umożliwić Ci zbliżenie się do grupy onieśmielających nieznajomych. Jedyne, czego potrzebujesz do ich wykonania, to odrobina wyobraźni.

## *Nagi pokój*

Załóżmy, że właśnie przyszedłeś na dużą imprezę. Wchodząc do pomieszczenia, uświadamiasz sobie, że po pierwsze: nikogo tu nie znasz, po drugie: wszyscy rozmawiają w ożywiony sposób, a po trzecie: w momencie, gdy wkroczyłeś do pomieszczenia, straciłeś nawet najmniejszą odrobinę pewności siebie, jaką kiedykolwiek posiadałeś.

Wypróbuj to: wyobraź sobie przez chwilę, że wszyscy w pokoju — oprócz Ciebie — są ubrani jedynie w bieliznę (najlepiej obdartą) i buty. Istnieją oczywiście różne opcje, w zależności od tego, w czym według Ciebie ludzie wyglądają najbardziej idiotycznie i bezsilnie; niektórzy wolą widzieć innych tylko w skarpetach, krawatach i z biżuterią, w pidżamach lub nawet zupełnie nagich. Możesz spróbować wyobrazić sobie uczestników jako czterolatków. Niezależnie od tego, która wersja będzie dla Ciebie najlepsza, wyobrażenie „nagiego pokoju” stanowi prosty sposób na zmianę ról w sytuacji, gdy czujesz się bezbronny lub odsłonięty, stanowiąc przy tym doskonały punkt wyjścia do budowania pewności siebie na imprezie. Starzy znajomi będą się zastanawiać, co to za diabeł umieścił na Twojej twarzy taki sekretny uśmiech, a obcy ludzie będą zaintrygowani Twoim odważnym zachowaniem.

## *Niewidzialny człowiek*

Ta fantazja opiera się na pewnej podstawowej prawdzie, czyli czymś, co moja matka nieustannie mi powtarzała. *Nikt nie patrzy na ciebie. Wszyscy ludzie są zbyt zajęci martwieniem się o siebie.* Chociaż nie jest tak w 100 procentach, sprawdza się to w większości przypadków. Fantazja „niewidzialnego człowieka” po prostu czerpie korzyści z tego podstawowego faktu, idąc jednak o krok dalej. Jesteś gotów? Otóż rzecz w tym, że tak naprawdę Ciebie *tam nie ma*. Nie istniejesz. Myślisz, że ktoś na Ciebie patrzy, snując dokuczliwe refleksje na temat tego, dlaczego nikt z Tobą nie rozmawia? Mylisz się, wszyscy spoglądają prosto

przez Ciebie, *ponieważ nie są w stanie Cię zobaczyć*. Rzucają okiem na stół z jedzeniem, na ściany lub innych gości. Wyobraź sobie scenę z filmu *Niewidzialny człowiek* z 1933 roku, w której Claude Rains zdejmuje z siebie bandaż i jest zupełnie przezroczysty. Jaką on dysponował siłą! Jak on się śmiał! Teraz, kiedy jesteś tak samo niewidzialny, możesz swobodnie przejść przez pokój, przyglądając się każdemu oraz obserwując meble, obrazy i całe otoczenie w całkowitym rozluźnieniu. Dzięki temu zyskujesz czas na psychologiczne złapanie oddechu, aż poczujesz się gotowy, żeby znowu stać się widzialnym i włączyć się do rozmawiającej grupy, którą sobie wybierzesz. (*Ostrzeżenie*: mocno introwertyczne osoby powinny być ostrożne z tą metodą — Twoim celem nie jest zbyt długie pozostawanie niewidzialnym. Sugeruję ustalenie sobie określonego czasu na pierwsze kilka prób. *Ponowne ujawnienie się jest absolutną koniecznością*).

### *System koleżeński*

Pamiętasz, jak podczas wycieczek w szkole podstawowej nauczyciel zwykle kazał każdemu trzymać się razem ze swoim partnerem, tak aby nikt się nie zgubił? W mojej szkole nazywano to „systemem koleżeńskim”. Cóż, teraz jesteś gdzieś indziej, czując się naprawdę zagubiony w pomieszczeniu pełnym onieśmielających obcych ludzi. Jak to możliwe, abyś zebrał się w sobie i powiedział coś do kogokolwiek?

Spokojnie. Będziesz współpracował ze swoim najlepszym kumplem. Wyobraź sobie, że tuż za sobą, za swoim prawym ramieniem, masz swojego najlepszego przyjaciela na świecie, który wszędzie Ci towarzyszy, słuchając wszystkiego, co mówisz. Voilà: natychmiastowy spokój. Ostatecznie przecież Twój przyjaciel naprawdę Cię lubi, prawda? Rozumie Cię? I przypuszczalnie w większości przypadków będzie miał takie same opinie na temat ludzi, których spotkasz. Kiedy będziesz do kogoś mówił, możesz wyobrazić sobie, jak Twój przyjaciel uśmiecha się, słysząc Twoje słowa, obdarzając Cię wsparciem i aprobatą.

Jeśli przypadkiem zostaniesz zlekceważony przez jakiegoś ignoranciego bałwana, usłyszysz, jak przyjaciel szepnie Ci do ucha: „Co za palant!”.

Oczywiście nie możesz dać się ponieść emocjom i zacząć naprawdę *mówić* do swojego wyobrażonego przyjaciela (a przynajmniej nie tak, aby ktoś zauważył).

### *Zawodowcy i ikony*

Ta technika jest w pewnym sensie przeciwieństwem „niewidzialnego człowieka”. Niektórym ludziom może się ona wydawać radykalna, lecz moim zdaniem jest na tyle skuteczna, a przy tym zabawna, że szczerze ją polecam, szczególnie bardziej śmiałym osobom. Nie zapominać, że te fantazje służą przede wszystkim temu, aby wyzwolić w Tobie *początkową* odwagę, aby umożliwić Ci podjęcie pierwszego kroku, który przekształci Cię z podpieracza ścian z kompleksem niższości w biorącą żywy udział w zabawie towarzyską osobę. Wypróbuj więc to: na krótką chwilę *stań się kimś innym*. To może się wydawać radykalne, szczególnie ze względu na to, że od lat wszyscy powtarzają Ci, żebyś „pozostał sobą”, lecz jeśli i tak stoisz na imprezie w przerażeniu, połowicznie marząc o tym, aby stać się kimś innym, to dlaczego nie miałbyś po prostu tego zrobić? Człowiek, którym teraz jesteś, właśnie pakuje Cię w nie lada kłopoty i najwyraźniej nawet w najmniejszym stopniu nie jest zadowolony ze swojego położenia. Wybierz więc swoją ulubioną sławę — osobę, której swobodę zachowania, postawę lub osobowość szczególnie podziwiasz — po czym... wśliźnij się w jej skórę. Ta technika, jeśli jest właściwie wykonana, odnosi skutek o wiele szybciej niż pozostałe fantazje — ze względu na towarzyskie umiejętności, jakie większość ludzi kojarzy z gwiazdami, a które natychmiast stają się dla Ciebie dostępne.

Jeżeli chodzi o mnie, zazwyczaj stawałam się Bette Davis, szczególnie w konfrontacji z naprawdę trudnymi imprezami lub jeśli z jakichś powodów czułam się niepewnie. Wyobrażałam ją sobie w jednej z jej

ról, najczęściej jako Margot Channing w filmie *Wszystko o Ewie*, dzięki czemu dość szybko wyczuwałam, jak moje brwi nieznacznie unoszą się w górę, a ciało się odpręża, gdy badam społeczne rozgrywki z prawdziwie rozmarzonym rozbawieniem. Jako Bette Davis (albo raczej jako Davis w roli Margot) byłam nie tyle *gotowa* na bycie towarzyskim — ja byłam tego pozytywnie *spragniona*. Na marginesie, nikt nigdy nie przejrzał mnie na wylot, mówiąc: „Patrzcie na tę dziwną babkę, która udaje, że jest Bette Davis!”, ponieważ nikt, co oczywiste, nie zauważył nigdy takiej przemiany. Jedyne, co mogli dostrzec, to pewną siebie, a być może nawet interesującą kobietę. Tak samo Ciebie nikt nie będzie w stanie przejrzeć, kiedy zastosujesz tę technikę. Ostatecznie dlatego właśnie jest ona nazwana fantazją — jest tajna. Poza tym wcale nie musisz wykorzystywać sławnej osoby. Jeśli chcesz, możesz udawać kogoś, kogo znasz w rzeczywistości; kogoś, kto nigdy nie czuje się nieswojo (albo, co bardziej prawdopodobne, kto nigdy nie wydaje się czuć nieswojo — przypuszczalnie wewnętrznie przeżywa to samo co Ty). Jedynym warunkiem jest to, że musisz wybrać kogoś, kogo znasz dość dobrze, ponieważ im więcej wiesz o danej osobie, tym łatwiej przyswoisz sobie jej osobowość.

Kilka doskonałych „profesjonalistek i ikon” dla kobiet: Ingrid Bergman, Campbell Brown, Katie Couric, Bette Davis, Kristen Dunst, Goldie Hawn, Katharine Hepburn, Scarlett Johansson, Grace Kelly, Viven Leigh (oczywiście jako Scarlett), Reese Witherspoon, Jennifer Lopez, Madonna, Marylin Monroe, Jackie Onassis, Sarah Jessica Parker, Julia Roberts, Diane Sawyer, Gertrude Stein, Venus Williams, Oprah Winfrey i Catherine Zeta-Jones<sup>1</sup>. Natomiast dla mężczyzn: Antonio Banderas, Humphrey Bogart, Tom Brady, Pierce

---

<sup>1</sup> Campbell Brown i Kate Couric — amerykańskie prezenterki telewizyjne; Grace Kelly — aktorka amerykańska pochodzenia irlandzkiego, grała m.in. z Gary Cooperem i Bingiem Crosbym; Jackie Onassis — żona prezydenta USA Johna F. Kennedy’ego; Diane Sawyer — prezenterka i reporterka telewizyjna; Venus Williams — tenisistka amerykańska, siostra Sereny Williams — *przyp. tłum.*

Brosnan, George Clooney, Johnny Depp, Leonardo DiCaprio, Harrison Ford, Jamie Foxx, Bill Gates, Cary Grant, LeBron James, Derek Jeter, Larry King, David Niven, Jack Nicholson, Brad Pitt, Jerry Seinfeld, Jon Stewart, Denzel Washington, a nawet książę William<sup>2</sup>. Zwróć uwagę, że lepiej nie wykorzystywać osobowości, które są charyzmatyczne, lecz mogą być w istocie odstręczające (tak jak The Rock<sup>3</sup>, Michael Jackson, Christopher Walken<sup>4</sup> lub Janice Dickinson<sup>5</sup>).



Każda z tych fantazji umożliwiających przetrwanie wymaga pewnej praktyki, szczególnie jeśli nigdy wcześniej nie próbowałaś czegoś podobnego. Wierz mi jednak, że są one bardzo przydatne, zwłaszcza jeżeli jesteś osobą, która ma tendencję do zamierania z przerażenia — w większym lub mniejszym stopniu — w konfrontacji z trudnym doświadczeniem towarzyskim. Możesz także rozwinąć swoją własną fantazję, która będzie dla Ciebie skuteczniejsza niż te, które opisałam. To świetny pomysł.

---

<sup>2</sup> Tom Brady — futbolista amerykański, rozgrywający w New England Patriots; LeBron James i Derek Jeter — amerykańscy baseballiści; Larry King — wybitna postać amerykańskiego dziennikarstwa; David Niven — aktor amerykański, grał w *Działach Navarony* oraz *Różowej Panterze*, Jerry Seinfeld i Jon Stewart — amerykańscy komicy i aktorzy — *przyp. tłum.*

<sup>3</sup> Dwayne „The Rock” Johnson — znany wrestler oraz aktor, ze względu na potężną budowę ciała kreujący zazwyczaj stosowne do niej role osiłków — *przyp. tłum.*

<sup>4</sup> Christopher Walken — aktor amerykański, z racji specyficznej urody zwykle obsadzany w rolach psychopatów i szaleńców — *przyp. tłum.*

<sup>5</sup> Janice Dickinson — amerykańska supermodelka, znana ze swojego „charakteru”, nieokiełznanego zachowania i języka — *przyp. tłum.*

A teraz, wsparty przez wybrane przez siebie wyobrażenia, jesteś gotowy do wejścia na ring i podejścia do jednej lub wielu osób, aby przeżyć prawdziwą „esencję” bycia towarzyskim.

## WYBIERANIE SWOJEJ PIERWSZEJ GRUPY

Wybór właściwego miejsca rozpoczęcia jest podobnie jak w grze niezwykle istotny. Wszystkie przyjęcia i większe zgromadzenia mają swoje błyszczące, pełne najświetniejszych osobowości kręgi towarzyskie, swoje najwspanialsze punkty. Czy powinieneś przepchnąć się do przodu i pójść wprost do najgłośniejszej, najlepiej bawiącej się i najpotężniejszej enklawy w pomieszczeniu?

Absolutnie nie! Nie rób tego, dopóki nie będziesz uważał, że w sztuce bycia towarzyskim jesteś na średnio zaawansowanym lub zaawansowanym poziomie. Przecież dopiero co wykorzystałeś przynajmniej jedną „umożliwiającą przeżycie fantazję”, aby dotrzeć do tego punktu, i nie chcesz teraz tego zepsuć przez zostanie zestrzelonym przez najświetniejszego gościa na imprezie. Najpierw musisz zdobyć trochę stosunkowo bezpiecznej praktyki.

### *Trenuj bycie towarzyskim na uspołecznionych inaczej*

Dokładnie tak. Porozmawiaj z najbardziej ofermowatą, najsłabszą i najbardziej obciachową duszą w pomieszczeniu. Może się ona różnie zachowywać w zależności od imprezy — wszystko jest względne. Zazwyczaj jest to cicha osoba, ale nie zawsze (czasem jest to ktoś, kto śmieje się o wiele zbyt głośno). Może być nieodpowiednio ubrana lub przynajmniej nie do końca pasować do otoczenia. Często będziesz w stanie zidentyfikować odmienca na imprezie przez jego zagubioną, nieśmiałą ekspresję, powłóczenie nogami lub przez nadmierną fascynację, jaką obdarza jeden z elementów wystroju wnętrza. W każdym razie musisz pomyśleć o tej pierwszej osobie lub gronie osób (być

może nawet kilku gronach, w zależności od tego, ile treningu potrzebujesz), jak o swoim szkicowniku, swoim papierze do notatek, swojej próbie generalnej. To jest test Twojego doświadczenia towarzyskiego.

Kiedy zbliżasz się do takiej osoby lub grupy, pamiętaj o tym, że Twoim podstawowym celem jest nauczenie się, w jaki sposób konkretne rodzaje rozmowy działają na ludzi i jak oni Cię odbierają. Czy pewne zdanie było dla Ciebie naturalne, czy może brzmiało jak powtarzane ćwiczenie? Czy nie było ono powiedziane ze złą modulacją? Ze względu na to, że obcujesz z najmniej krytycznymi ludźmi na przyjęciu, możesz wypróbować techniki towarzyskie, których normalnie nie ośmieliłbyś się zastosować. Jest to podobne do pływania na płytkiej części basenu, zanim zaryzykujesz wypłynięcie na głęboką wodę. Musisz oczywiście pamiętać, że reakcja na Twoje „treningi umiejętności społecznych”, jaką uzyskasz od uspołecznionych inaczej, niekoniecznie będzie taka sama jak to, czego możesz się spodziewać od najdowcipniejszej osoby na imprezie. Niemniej jednak dla osób z lękiem społecznym każda okazja do ćwiczenia jest bezcenna, więc powinny z niej korzystać, kiedy tylko jest taka możliwość.

Istnieje, jak być może się domyśliłeś, dodatkowy pożytek z tej techniki: niektórzy najbardziej fascynujący ludzie na świecie są całkowicie aspołeczni. Może się zdarzyć, że podczas odbywania jakiejś bezstresowej praktyki z wybranym przez siebie odmieńcem przypadkowo przeprowadzisz rozmowę życia.

### *Osądzanie książki na podstawie okładki*

Jeśli nie potrafisz znaleźć jakichkolwiek uspołecznionych inaczej ludzi, aby kontynuować swój trening, istnieje inny bardzo skuteczny sposób wybrania bezpiecznego i łatwego obiektu do rozmowy. Nauczyłam się tej metody, obserwując mojego ojca, muzyka, na raczej sztywnej imprezie z przewagą prawników i bankierów. Stał on na uboczu, obserwując uczestników i nie rozmawiając z nikim przez mniej więcej piętnaście minut.

„Typowy tato — pomyślałam — całkowicie aspołeczny”. Nagle ruszył wprost do człowieka stojącego w rogu. Niebawem obaj zatonili się w rozmowie, często przerywanej śmiechem. Dołączyłam do nich z ciekawości (tak na marginesie: „Cześć, tato” jest zawsze bardzo dobrym zdaniem wprowadzającym!). Osobnik wybrany przez mojego ojca był dziennikarzem i okazał się być pokrewną duszą dla mojego ojca. Zauważyłam, że rozmawiali z przerwami przez całą wieczór.

Zapytałam go później, w jaki sposób wybrał sobie rozmówcę z wszystkich uczestników przyjęcia. „To proste — odparł — to był jedyny człowiek bez garnituru i krawata”. Ojciec, który także nie nosił takiego ubioru, jeśli tylko mógł sobie na to pozwolić, wybrał swojego pierwszego rozmówcę na podstawie podobnego gustu w ubiorze, zakładając, że odzwierciedla on twórczą osobowość. I miał rację!

Fakt numer jeden: często bardzo wiele możesz o kimś powiedzieć na podstawie jego wyglądu. Fakt numer dwa: niemal zawsze łatwiej rozmawia się z kimś, kto ma z Tobą wspólne cechy, niż z kimś, kto jest zupełnie inny (choć może to nie być aż tak interesujące). Zatem jeśli wybierasz osobę, która jest ubrana podobnie do Ciebie (albo tak, jak *chciałbyś* być ubrany), masz większe szanse na komfortową — a może nawet zabawną — wymianę zdań. Ze względu na to, że to Twoje pierwsze chwile w życiu towarzyskim i jesteś zdenerwowany, niezwykle istotne jest, aby pierwsze kilka spotkań poszło Ci dobrze, ponieważ w przeciwnym wypadku możesz się poddać i wrócić do domu, zanim w ogóle zaczniesz dobrze się bawić.

### *Sprawdzanie mowy ciała*

Gdybyś miał wejść do pokoju, w którym wszyscy siedzą, Twoim pierwszym odruchem byłoby rozejrzenie się za wolnym krzesłem. W większości sytuacji towarzyskich będziesz wchodził do pomieszczenia, gdzie wszyscy (lub prawie wszyscy) stoją, ale i tak musisz znaleźć otwarte miejsce. Badanie mowy ciała pomoże Ci znaleźć osobę lub grupę ludzi, którzy będą chętni do rozmowy z Tobą.

Nie chodzi mi o to, że powinienes stać i tak długo analizować otoczenie, aż nagle zdasz sobie sprawę, że skończyło się jedzenie i wszyscy poszli do domu. Za pomocą pobieżnego przeskanowania pomieszczenia możesz dość szybko stwierdzić, którzy ludzie są „otwarcici”, a którzy „zamknięci”. Z jednej strony, jeśli widzisz trzy osoby w ciasnym kręgu, które śmieją się histerycznie lub rozmawiają w skupieniu, dotykając się nawzajem rękami, stanowią one zamkniętą grupę i trudno będzie się do niej dostać. Z drugiej strony, jeżeli dostrzegasz dwoje ludzi, którzy stoją luźno obok siebie, rozglądając się dookoła z miłym (i miejmy nadzieję, że nie bezmyślnym) wyrazem twarzy, jest to sytuacja otwarta. Większość grup będzie oczywiście mieścić się gdzieś pomiędzy tymi dwiema skrajnościami. Sporządź w myślach szybki spis obserwacji: czy ludzie są od siebie oddaleni? Czy ktoś w grupie rozgląda się na zewnątrz grupy? Czy są oni nachyleni do siebie nawzajem, tak jakby chcieli, żeby nikt ich nie podsłuchał? Próba dołączenia do dwóch osób, które żarliwie ze sobą rozmawiają, jest najbardziej ryzykowna; jeśli nawet przez chwilę nie spuszczaają wzroku ze swoich twarzy, możesz uznać to za tabliczkę „nie przeszkadzać”.

### *Bezpieczeństwo tłumu*

Podczas podejmowania niezwykle istotnej decyzji, do kogo podejść najpierw, pamiętaj o jednej z najprostszych i najstarszych maksym w historii ludzkich kontaktów: *w tłumie jest bezpieczniej*. Niezależnie od tego, czy podejdziesz spokojnie, czy wykonasz hałaśliwe i teatralne wejście, masz statystycznie większe szanse na uniknięcie całkowitej klęski w większej grupie ludzi. Albo wszyscy Cię zauważą, gdy tylko wejdiesz w ich krąg, i ze względu na liczbę znajdujących się w nim ludzi niektórzy z nich (lub w każdym razie przynajmniej jeden) poczują się zobowiązani do bycia miłym; albo nikt nie zauważy Twojego dołączenia, przez co będziesz miał wystarczającą ilość czasu, aby

posłuchać, uporządkować sobie różne osobowości i wybrać stosowne otwierające zdanie — lub ewentualnie uciec nietknięty, w dalszym ciągu w stanie towarzyskiego dziewictwa.

Generalnie rzecz biorąc, im większa grupa, tym większy wachlarz możliwości. Być może najważniejsze jest to, że w dużej grupie niemal na pewno nie będziesz chciał zapaść się pod ziemię z powodu kłopotliwego milczenia, co z kolei *może* się zdarzyć, gdy dołączysz do grona dwóch lub nawet trzech osób.

Oczywiście najlepszą obroną przed kłopotliwym milczeniem jest doskonałe otwarcie.