

TIMIDITATEA - SOLUȚII POSIBILE

Acest aspect psihologic complex, timiditatea, marchează un număr relativ mare dintre noi, fiind prezent aproape firesc în adolescență – când personalitatea noastră este în plină căutare, formare și afirmare, iar uneori persistând practic toată viața în felul nostru de a fi.

Timiditatea este o trăsătură de personalitate care ne inhibă comportamentul, ne reține în ceea ce vrem să facem, ne determină să ne subminăm capacitățile. Ea are la bază însă, o convingere absolută despre noi, prin care ni se pare că nu vrem sau nu avem voie să-i dezamăgim pe cei din jur nefiind la înălțime prin ceea ce facem la un moment dat. În consecință, preferăm să renunțăm la a mai face acel lucru, decât a-l îndeplini sub așteptările cuiva, căruia îi atribuim o mare importanță în/pentru viața noastră. Acest mecanism psihologic este firesc și de înțeles în copilărie, în adolescență, când într-adevăr suntem foarte dependenți de cei din jur, iar dezamăgindu-i ni se pare că am suporta consecințe grave pentru noi. Ulterior, însă este important să mutăm acest pol al importanței atribuit persoanelor de referință din jur, în noi, devenind astfel independenți și autonomi.

Soluții posibile pentru timiditate se referă în special la această convingere sau convingeri despre noi: că noi trebuie să nu dezamăgim, că trebuie să atingem un anumit standard cerut nouă de altcineva și care, de fapt, este iluzoriu deoarece este deseori creat de mintea noastră. Ne putem aminti că avem libertatea de a ne alege standardele după care trăim – nu de a accepta impunerea lor din exterior - și de a ne asuma consecințele acestui lucru.

Pentru a diminua timiditatea:

1. Putem să ne întrebăm cu atenție în situația când simțim că ea apare: Ce simt acum de fapt? Ce alte gânduri îmi mai vin acum în minte? Au legătură cu situația de acum?

În felul acesta, putem observa dacă suprapunem situația prezentă cu date ale altor situații din trecut, creând confuzie în mintea noastră. Ne propunem să renunțăm la gândurile colaterale și să ne menținem în contact cu situația prezentă.

2. Putem chiar să avem o discuție – dacă este cazul - cu persoana în prezența căreia ne simțim timizi și să-i vorbim despre aceasta. Putem obține astfel de la ea un feed-back, o reacție prin care să ne spună ce simte

ea – daca ea considera ca are acea autoritate asupra noastra sau simte cu totul altceva.

3. De asemenea, putem reconsidera relația cu persoana respectivă care ne activează timiditatea – dacă o punem pe un plan superior nouă, adică o percepem ca pe o autoritate –și să ne punem în poziția reală, de egalitate cu ea și bucurându-ne de avantajele acestei poziții – avem aceleași drepturi, aceași libertate de opinii ca ea.

3. Foarte eficient este să remarcăm pe cineva din jur care se descurcă altfel în situația în care noi suntem timizi, cineva care este curajos, cutezător, asertiv, chiar revendicativ etc. Putem lua exemplul.

4. Este important să urmărim să schimbăm comportamentul timid cu un comportament din ce în ce mai voluntar, ferm și hotărât. Aceasta nu se poate face brusc, radical, total. Avem nevoie de perseverență, să nu renunțăm dacă vedem că am făcut ușoare progrese și apoi să ne lasăm iar copleșiți de timiditate, ci să ne bucurăm și să celebrăm în sufletul nostru orice schimbare și orice "victorie" obținută. Acest pas de a remarca și de a ne bucura de pasul făcut este foarte valoros, fiind motorul care ne dă energie pe mai departe, în ceea ce ne-am propus.

5. Putem chiar să apelăm la păreri de la cei din jur, în special cei apropiați nouă și să-i întrebăm dacă și cât de timizi ne văd ei. Vedem astfel cum ne percep ei sub raportul timidității; rețineți însă că este doar părerea lor subiectivă despre noi și care este mai mult sau mai puțin realistă.

Nu amânați a lucra asupra timidității, deoarece este o frână considerabilă asupra devenirii personale, asupra dezvoltării dv. și asupra realizărilor obținute. Putem fi inteligenți și să reținem doar aspectul pozitiv al timidității - dorința de a fi la înălțime în ceea ce suntem și facem și a ne raporta la standarde alese adecvat nouă.

Smaranda GROSU
Psiholog psihoterapeut
Trainer