

# TIMIDITATEA



Psiholog, Pîrva Dănuț

# TIMIDITATEA

Timiditatea atacă întotdeauna în momentele mai puțin potrivite sau când ai cel mai mult nevoie să te simți încrezător. Oamenii timizi rămân tăcuți și sunt incapabili să-și exprime gândurile pentru că se tem să greșească sau să fie judecați de alții, adesea se înroșesc dacă doar sunt priviți, motiv pentru care deseori tind pentru a evita anumite situații care creează acest disconfort. Pentru a împiedica timiditatea să devină o capcană, este necesar să înțelegem că este un comportament care poate fi schimbat, o atitudine care poate fi corectată pentru îmbunătățirea vieții și a relațiilor cu ceilalți.



# TIMIDITATEA

A fi timid este un mod de a fi sau o alegere?

Nu te naști timid, ci devii timid cu fiecare zi în care nu-ți respecti modul de a fi și propria natură, căutând să semeni cu ceea ce cere societatea. Fiecare dintre noi are tendințe către anumite comportamente care sunt exprimate din copilărie și care pot fi înrădăcinate sau transformate pe baza experiențelor de viață. Dacă de la o vârstă fragedă ni s-a dat eticheta de persoană timidă, atunci ne vom considera ca atare, făcând din timiditate un comportament obișnuit. Timiditatea poate deci să apară din respectul de sine scăzut sau din acordarea unui credit prea mare la ceea ce cred ceilalți despre noi.



# TIMIDITATEA

Care sunt consecințele?

O consecință a timidității este riscul de a pierde oportunități, deoarece le considerăm dificile sau peste nivelul nostru, în timp ce acestea ar putea deschide perspective noi, foarte satisfăcătoare și interesante. O altă consecință poate fi legată de efectele pe care timiditatea noastră le poate avea asupra altora: de fapt, riscăm să nu ne facem cunoscuți pentru cine suntem, pierzându-ne autenticitatea. În unele cazuri, totuși, timiditatea poate fi și un avantaj, protejându-ne de situațiile care ne provoacă tensiune. A fi timizi ne-ar ajuta, așadar, să intrăm treptat în anumite contexte, oferindu-ne timp pentru a studia situația, pentru a ne simți confortabil. Acest lucru se întâmplă adesea și în relații, în special în faza inițială, timiditatea devinind, prin urmare, o modalitate de a stabili o relație cu celălalt.



# TIMIDITATEA

## Cum să depășești timiditatea?

1. Nu folosiți timiditatea ca un scut pentru a vă apăra!

Nu transforma timiditatea într-un scut cu care să te aperi: ceilalți nu trebuie considerați dușmani. Elimină gândurile de genul: „Dacă încep să dansez acum toată lumea va râde de mine.” Este de fapt o îngrijorare inutilă, gânduri care vor avea singurul scop de a te bloca în toate acele situații în care te simți în pericol. De asemenea, nu fiți condiționați de prejudecăți și evitați să căutați cu orice preț o perfecțiune care nu există în voi, dar nici măcar în ceilalți. În acest fel nu vă veți mai simți inadecvat și deplasat.



# TIMIDITATEA

## Cum să depășești timiditatea?

2. Aflați în ce circumstanțe apare timiditatea!

Încearcă să înțelegi în ce situații apare timiditatea: când te afli cu oameni pe care nu îi cunoști, când trebuie să te confrunți cu contexte noi, când ești cu oameni pe care îi admiri. De fapt, adesea devenim timizi cu privire la un anumit context, în timp ce poate nu suntem cu rudele și prietenii noștri. Faceți o listă a lucrurilor care vă provoacă anxietate încercând să completați toate detaliile: cu cât sunteți mai specific, cu atât va fi mai ușor să lucrați la aceste situații pentru a le îmbunătăți.



# TIMIDITATEA

## Cum să depășești timiditatea?

3. Evitați să vă speriați, dar învățați să vizualizați succesul!

Timiditatea este considerată în mare parte un defect, în principal de către cei care o experimentează, din acest motiv ne lăsăm adesea cuprinși de frică. Prin urmare, tindem să anticipăm cu mintea situațiile pe care în curând va trebui să le înfruntăm, trăindu-le cu anxietate și cu teama că ceva ar putea scăpa de ceea ce era de așteptat. În schimb, încercați să vizualizați un succes: imaginați-vă în acele situații care declanșează timiditatea și credeți că reacționați într-un mod sigur, repetați adesea acest tip de exercițiu, luând în considerare și diferite contexte: vizualizarea vă va ajuta într-un mod concret să aveți succes.



# TIMIDITATEA

## Cum să depășești timiditatea?

4. Observă-i pe ceilalți: nimeni nu este perfect!

Adesea timizii se tem de judecata altora, ceea ce îi determină să nu acționeze. Dacă te uiți în jur, vei observa că ceilalți nu sunt perfecți, dar nu se tem să acționeze sau să își spună: ceilalți oameni nu sunt mai buni decât noi, ci pur și simplu diferiți. Învată să-ți vezi imperfecțiunile ca resurse de explorat și, de asemenea, nu mai gândești că ceilalți se concentrează doar asupra ta.





# TIMIDITATEA

## Cum să depășești timiditatea?

5. În situații incomode, gândiți-vă la ceea ce vă aduce bunăstarea!

Dacă situația pe care o trăiești te face să te simți inconfortabil, gândește-te la timpul în care te-ai simțit în largul tău, concentrează-te pe latura ta sociabilă care ți-a permis să te simți bine, focusându-te pe sentimentele pozitive pe care le-ai trăit. Acest lucru îți va oferi abordarea corectă pentru a face față diferitelor situații într-un mod conștient. Dacă interlocutorul tău îți provoacă disconfort, imaginează-l într-o postură amuzantă, astfel îți vei da seama că, oricine stă în fața ta, nu este un dușman de care să te temi, găsind astfel mai ușor o cale ușurința de a comunica cu el.



Până la o nouă  
întâlnire,  
aveți grijă de  
sănătatea  
dumneavoastră!

