Magiczny Kraków

14 stycznia. Dzień osób nieśmiałych

2021-01-15

Nieśmiałość, rozumiana na ogół jako uczucie skrępowania w obecności innych ludzi, często jest stanem przejściowym, a nawet chwilowym, przyjmującym formę onieśmielenia.

Nieśmiałość może jednak także stać się cechą stałą. Gdy odczuwamy niepokój w obecności innych osób, komfort naszego życia spada - w zależności od tego, czy ten lęk przed kontaktami społecznymi opiera się na negatywnej samoocenie, strachem przed negatywną oceną innych czy jest skutkiem innych osobistych problemów.

Również osoby nieśmiałe mają swój dzień. I dobrze, że tak jest. Przypominanie o tym, że – w większym czy mniejszym stopniu - jest to cecha powszechna, może pomóc niektórym zmobilizować się do przezwyciężania nieśmiałości, jeśli naprawdę przeszkadza ona w życiu. Skrępowanie w obecności osoby, na której nam zależy, obawa przed wyrażeniem swojego zdania lub nawet odezwaniem się w towarzystwie, zdarzyły się większości z nas. Ważne, by ten strach nas nie zdominował, nie spowodował, że wycofamy się z życia towarzyskiego, zrezygnujemy z realizacji pasji, uprawiania sportów, wyrażania swojego zdania w pracy czy podejmowania działań dla nas ważnych i rozwijających. Bo wtedy nie tylko utrudnimy sobie życie, tracąc szansę na pozytywne przeżycia, ale i nie pozwolimy innym dać siebie poznać i odkryć swoich mocnych stron czy umiejętności. Paradoksalnie, człowiek nieśmiały skupiony jest na świecie zewnętrznym – to jego się obawia, stara unikać. A przecież tego świata to nie obchodzi… Czy warto sobie to uświadomić, czy też wzbudzi to kolejne frustracje? Człowiek nieśmiały jest czasem całkiem niewidzialny. A niekiedy, to właśnie on budzi sympatię: sprawia bowiem wrażenie spokojnego, dyskretnego, godnego zaufania. Ma więc szansę na poznanie osób o podobnych cechach.

Oczywiście, nieśmiałość można przezwyciężyć, jeśli utrudnia życie. Wymaga to wysiłku i cierpliwości oraz ćwiczeń stosowanych krok po kroku, ale – w większości przypadków - nie jesteśmy na nią skazani.