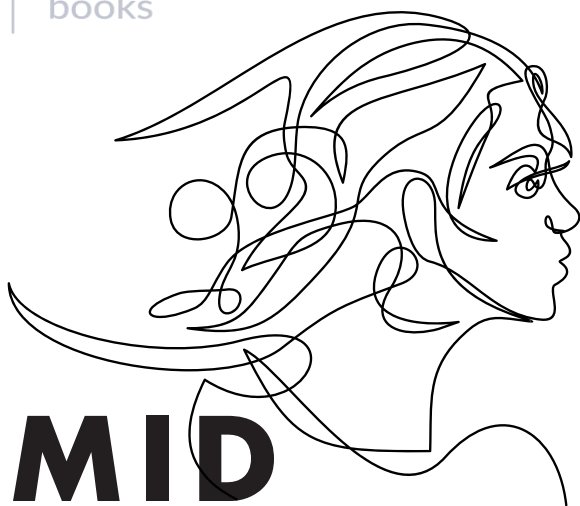


LBRIS

We know
books



TIMID
și **PUTERNIC**

Nadia Finer

TRADUCERE DE

DIANA BOTESCU
și OANA PASCU


EDITURA
CREATOR
BRAȘOV, 2023

CUPRINS

BUNĂ TUTUROR.....9

TIMIDOLOGIA

CAPITOLUL 1. ȘCOALA TIMIDITĂȚII	23
CAPITOLUL 2. BEBELUȘUL RUȘINOS	38
CAPITOLUL 3. VIAȚA PERSOANEI TIMIDE	50
CAPITOLUL 4. SOCIETATEA CELOR TIMIZI	72
CAPITOLUL 5. TEHNOLOGIA TIMIDITĂȚII	85
CAPITOLUL 6. SE ÎNTÂMPLĂ PUR ȘI SIMPLU SĂ FII TIMID ...	94
CAPITOLUL 7. SPIONUL TIMID	110
CAPITOLUL 8. EȘTI TIMID, NU BOLNAV	123
CAPITOLUL 9. TIMIDITATEA FĂRĂ LIMITE	137
CAPITOLUL 10. STRIGĂTUL CELOR TIMIZI	162

PUTEREA TIMIDITĂȚII

CAPITOLUL 11.	
EU, CEL PUTERNIC	187
CAPITOLUL 12.	
FOARTE LIBER	204
CAPITOLUL 13.	
FOARTE CONFORTABIL	227
CAPITOLUL 14.	
LUPTA CEA MARE	257
CAPITOLUL 15.	
PUTERILE EXTRAORDINARE	273
CAPITOLUL 16.	
MUȘCHII PUTERNICI	296
SFATURI IMPORTANTE	320
POSTFAȚĂ	341

BUNĂ TUTUROR

*Persoanele timide reprezintă potențialul tăcut
din orice încăpere.*

Când eram copil, am văzut un film alb-negru numit *Omul invizibil*. M-a înspăimântat de moarte și mi-a provocat coșmaruri îngrozitoare ani de zile.

Lăsând însă la o parte visele înfricoșătoare, ideea de a fi invizibil este foarte atrăgătoare pentru o persoană timidă ca mine. Imaginează-ți că poți să te strecuri fără să te angajezi în discuții sau să-ți faci griji că oamenii te privesc. Am putea doar să ne ascundem undeva în spate, văzându-ne de treaba noastră fără ca cineva să se ia de noi sau să ne pună în dificultate. Ar fi perfect.

În lipsa unei pelerine care să mă facă complet invizibilă, eu am fost nevoită să recurg la măsuri alternative: să mă strecur pe sub mese, să sar în tufișuri, să mă ascund în baie și să mă deghizez. A fi timid te poate face să devii destul de ciudat.

Nouă, celor timizi, ne place să ne pierdem în mulțime. Nu ne place confruntarea și ni se pare că a ține piept cuiva este mai complicat decât mersul pe funie pe vânt puternic.

Când aveam 8 ani, învățătoarea mea de la școala primară, doamna Moore, era o relicvă a unei epoci

încheiate. Era obsedată de scrisul de mână și credea că toată lumea trebuie să scrie cu mâna dreaptă. Era convinsă că scrisul de mână, ca și viața în general, trebuie să fie drept și uniform. Scrisul meu de mână îmi semăna foarte mult: mic și creț. Sunt stângace și, din acest motiv, nu reușeam nicidecum să scriu drept. Într-o zi, eu și colegii mei scriam povești. Doamna M. nu era mulțumită. Mi-a ordonat să-mi scriu din nou toată povestea și să scriu mai drept. Aveam sentimentul că îmi netezește cu fierul de călcat buclele și cercelețele de pe pagină și, odată cu ele și spiritul.

Nu am spus nimic. Mă străduiam din răspuțeri, dar oricât de mult aș fi încercat, nu reușeam să scriu drept. Și nu îmi găseam curajul nici să o înfrunt. Aveam atâtea lucruri pe care aș fi vrut să i le spun, dar nu reușeam să vorbesc. Pur și simplu nu știam cum. Mi-am înăbușit sentimentele și am fugit la toaletă, unde m-am ascuns o vreme... care mi s-a părut a fi o eternitate.

Să mă ascund și să nu spun nimic. Aceasta era soluția mea. De fapt, aceasta era întreaga mea abordare a vieții.

Altă dată, pe când mă aflam în camera de cămin, într-o excursie școlară, nu puteam să dorm. „Sforăie cineva”, șopteau fetele de lângă mine. Știam că nu sunt eu, pentru că eram complet trează. „E Nadia.” Nu am spus nimic. M-am prefăcut că dorm. Nu mi-am găsit curajul să vorbesc. Au continuat să vorbească despre mine și au tot ținut-o așa, iar eu nu puteam să spun nimic. Cu cât dura mai mult, cu atât era mai ciudat. Dar am rămas tăcută până când am adormit cu adevărat.

Ascunde-te și nu spune nimic. Ascunde-te și nu spune nimic. Și tot așa. Cam la asta se rezumă timiditatea.

Aveam 14 ani când mi-am dat seama pentru prima dată că vocea mea era puțin ciudată. Eram la ora de franceză și tocmai primisem niște casetofoane noi. Vorbeai la microfonul conectat la căști și îți înregistrai vocea pe casetă, astfel încât să te poți asculta și să îți verifici pronunția. Îmi plăcea franceza, în ciuda accentului meu britanic îngrozitor, așa că m-am înregistrat cu plăcere și apoi am apăsat pe butonul de redare.

Tot ce se auzea era vocea unui copil mic care vorbea. Cine naiba era copilul acela? Și cum se face că spunea exact ceea ce tocmai spusese eu? Mi-a luat o clipă să înțeleg că era vocea mea. Ce naiba...?! Parcă aș fi avut 5 ani. Cum naiba de nu-mi dădusem seama de asta până atunci? De ce nu-mi spusese nimeni niciodată nimic despre asta? Aveam sentimentul că lumea mea făcuse implozie. Eram devastată. Eram o ciudată.

Dacă până atunci fusesem timidă, din momentul acela lucrurile aveau să treacă la nivelul următor. Din ziua aceea, am jurat să reduc la tăcere această voce a mea. În esență, am apăsat pe butonul de „mut” al vieții mele. În niciun caz nu m-aș fi expus riscului de a fi ridiculizată în public. Dacă aș fi putut să comunic doar prin intermediul pantomimei, aș fi făcut-o.

Vocea mea este și acum perfect potrivită pentru dublajul desenelor animate, așa cum le place străinilor să remarce în mod regulat. (Mulțumesc pentru asta.) Iar faptul că vocea mea sună astfel m-a făcut să mă simt jenată, stânjenită și timidă până la extrem. Detest să mă aflui în situații în care trebuie să vorbesc.

Mi s-a întâmplat asta odată, când încercam să fac o rezervare prin telefon pentru o petrecere la piscină cu ocazia celei de-a noua aniversări a fiului meu. Femeia

de la telefon a crezut că am furat cardul de credit al mamei mele și că încerc să îmi rezerv fraudulos propria petrecere de ziua mea. Acel incident mi-a ridicat o mulțime de întrebări în minte. De exemplu, cine erau copiii aceia de 9 ani care comiteau fraude cu carduri de credit? Și în ce lume trăia femeia cu care vorbeam dacă aceasta fusese prima ei ipoteză? Și cât de nepoliticos trebuie să fi ca să acuzi pe cineva de o infracțiune, când acea persoană nu vrea decât să-ți plătească? Și... Respiră!

De-a lungul anilor, am evitat atât de multe lucruri. Am evitat să sun oameni pe care nu-i cunosc, să las mesaje în căsuța vocală, să port conversații dificile, să mă apăr, să negociez, să-mi împărtășesc opiniile, să spun „da” când se ivea o oportunitate. Am evitat să realizez videoclipuri, să dau interviuri, să țin discursuri, să particip la concursuri și să-mi prezint ideile. Este o listă lungă!

Mi-am purtat timiditatea cu mine ca pe o pătură grea, care mă încetinea și sub care mă ascundeam. Pur-tarea unei astfel de pături nu te ajută deloc să cunoști oameni noi, să-ți împărtășești ideile și părerile geniale sau să te distrezi la nebunie. Este debilitantă.

Ani de zile, am lăsat timiditatea să mă controleze. M-a strivit și m-a redus la tăcere și m-a ținut prizonieră în mintea mea. În loc să fiu asertivă, timiditatea m-a făcut să stau deoparte și să privesc cum alți oameni realizau lucruri mărețe – lucruri pe care știam că și eu eram perfect capabilă să le fac.

Viața sub pătura timidității este sigură și caldă. Dar este, de asemenea, tristă și singuratică, plictisitoare și frustrantă.

Dacă ești timid, a vorbi, a-ți transmite ideile și a te implica necesită efort. Poți avea sentimentul că te furișezi în fundalul propriei tale vieți, ca și cum ai fi omul invizibil (sau femeia invizibilă).

Timiditatea este un agresor. Și, aparent, nefiind mulțumită să am propriul meu agresor care trăiește în capul meu, am primit în viața mea și niște agresori adevărați. Am permis altora să o facă pe șefii cu mine și să mă calce în picioare, să depășească orice limită și să mă facă zob, lăsându-mă apoi căzută la podea ca pe un nimic. Și am făcut asta de mai multe ori.

La fel ca orice agresor, timiditatea ne controlează și ne izolează. Ne face să ratăm distracția, oportunitățile, prietenia și succesul. Ne face să ratăm viața. Ne determină să rămânem „mici”. Ne face să simțim că nu suntem suficient de buni, că suntem defecti. Și tot ea ne face să ne simțim singuri.

Până acum, să fim timizi era ca și cum am fi făcut parte dintr-un fel de societate secretă – atât de secretă încât nici măcar membrii ei nu vorbeau despre ea. Dar nu suntem singuri. Se pare că suntem mulți de genul acesta. Aproximativ jumătate dintre oameni sunt timizi. Pun pariu că nu știai asta. Cu toate acestea, nu vorbim despre timiditate. Pentru că suntem timizi!

Ani și ani la rând, nu mi-am înțeles timiditatea. Mă chinuiam să articulez ceea ce simțeam sau de ce simțeam ceva. Știam doar că unele lucruri nu îmi erau destinate mie și că până și interacțiunile de bază ar putea fi o luptă, de la a comanda mâncare, până la a da telefoane.

Și, bineînțeles, nici eu nu am vorbit niciodată despre timiditatea mea.

TIMIDITATEA ARE NEVOIE DE O SCHIMBARE DE IMAGINE

Timiditatea a avut parte de multă publicitate negativă. Până acum, ea era micul secret rușinos pe care îl țineam ascuns. Să o recunoaștem pare o confirmare a slăbiciunii sau o lipsă infantilă de aptitudini sociale.

Dar de ce? Ce-ar fi dacă, în loc să vedem timiditatea ca pe un defect sau ca pe un minus de personalitate, am începe să o vedem ca pe o putere tăcută? Ce-ar fi dacă ne-am accepta de fapt puterea timidității? *Pentru că nu suntem defecti.*

Timiditatea nu are nevoie de un leac. Adică, cum ar putea jumătate din populație să fie defectă? De ce ar trebui jumătate din populație să își schimbe personalitatea pentru a corespunde idealului de a fi sociabil și încrezător? Nu ar trebui să o facem.

Ce-ar fi dacă, în loc să încercăm un transplant complet de personalitate, am învăța să ne folosim de timiditatea noastră?

Noi, timizii, avem foarte multe aptitudini și talente. Avem aptitudini de detectivi pentru a înțelege diferite situații complicate, abilități de concentrare la nivel de ninja, volume uimitoare de empatie, creiere creative pline de idei și abilități de ascultare bine reglate. Și asta nu este tot. Dacă ești timid, nu ai nevoie să fii reparat sau să te schimbi. Ai nevoie să fii *mai mult* tu însuși.

Succesul este echivalat cu încrederea în sine, iar persoanele prezentate ca fiind de succes – cei care vorbesc în public și la televizor, care se lansează în demersuri noi, care sunt promovați, care conduc echipe, organizații

sau chiar țări – sunt portretizate ca fiind extrovertite, persoane care se simt în largul lor să fie vizibile și să se promoveze singure. Și pentru că persoanele timide ca noi nu rezonează cu aceste atribute, succesul ne poate părea evaziv.

Dar timiditatea poate fi un avantaj. Este rațional și sensibil să vrei să observi, să asculți și să fii atent înainte de a intra ca un tanc și a călca în picioare pe toată lumea. Oare, în loc să încercăm să ne comportăm mai mult ca oamenii extrovertiți de tip alfa, nu ar putea să învețe ei de la noi?

Cred că este timpul să apăsam butonul de activare a sunetului, pentru că, sincer, există destule voci puternice și dominante. Și oamenii nu prea ascultă.

DEZLĂNȚUIREA POTENȚIALULUI TĂCUT

Într-o cultură în care extrovertiții domină, oamenii mai tăcuți rămân, ei bine... tăcuți, iar ideile și gândurile noastre geniale se pierd. Vocile mai liniștite lipsesc din conversațiile de afaceri, politică, organizații, instituții și societate în ansamblu.

Dacă nu ne simțim în siguranță și susținuți, noi, cei timizi, vom continua să ne ascundem, iar potențialul tăcut din societatea noastră va rămâne tăcut.

Lumea are nevoie de un amestec de personalități, perspective și aptitudini pentru a funcționa și pentru a realiza lucruri. Dacă persoanele timide sunt insuficient reprezentate în societate, singurele voci pe care le vom auzi vor fi cele zgomotoase, care zbiară.

AVEM NEVOIE DE O GAMĂ LARGĂ DE VOCI, NU DOAR DE CELE MAI PUTERNICE

Și de aceea am decis să scriu această carte, în loc să mă ascund acasă sub o pătură, uitându-mă la Netflix, cu câinele meu pufos, Bobby. Am făcut-o pentru a da timidității o voce. *Timid și puternic*: acesta este scopul. Puterea timidității!

TOȚI CEI TIMIZI SUNT BINEVENIȚI

Această carte se adresează tuturor celor care se simt timizi. Poate că ești puțin timid câteodată sau poate că ești extrem de timid tot timpul. Poate că nu ești sigur ce se întâmplă cu tine, dar ai o bănuială că timiditatea este problema. Poți avea 16 sau 60 de ani. Poți fi bărbat, femeie sau de gen non-binar. Această carte este pentru voi toți.

Nu contează dacă ceilalți oameni cred că ești timid sau nu. Această carte este pentru tine. Și, crede-mă, toată lumea va avea o părere despre timiditatea ta. Și ghici ce, îi vom ignora pe toți. Timiditatea ta este personală. Nu are nimic de-a face cu nimeni altcineva. Nimic. Zero. Nada.

Sau poate că nu ești timid tu însuși, dar cauți să înțelegi timiditatea pentru a-i ajuta pe cei timizi din viața ta. Poate că ești părintele unui copil timid sau lucrezi cu oameni timizi și vrei să-i ajuți să strălucească asemenea unor superstaruri, așa cum știi că o pot face. Poate că

ești un aliat al timidității. Această carte este și pentru tine. Așa că, bună, tuturor. Bine ați venit la bord!

DESPRE ACEASTĂ CARTE

Îmi dau seama că aș putea părea o expertă în fotbal, dar aceasta este o carte formată din două „reprize”. Prima repriză te va ajuta să îți înțelegi timiditatea: de ce te simți timid, ce o provoacă și care este impactul timidității asupra corpului, creierului și vieții tale. Este vorba despre psihologia timidității sau timidologia, dacă îmi permiți să îi spun așa.

Cărțile care predică auto-ajutorarea nu sunt genul meu. De asemenea, nu sunt adepta cărților extrem de complicate care necesită săptămâni de studiu sau un doctorat pentru a le înțelege. Cele mai bune cărți de auto-ajutorare sunt memorabile. Ideea lor cheie poate fi distilată sau transformată într-un soi de pepită de aur strălucitoare. Când pui cartea jos, îți amintești despre ce naiba a fost vorba. Și vor fi unul sau două lucruri pe care le vei face diferit în viața ta ca urmare a acestui fapt.

De aceea, la sfârșitul fiecărui capitol din Timidologie, îți voi oferi un scurt rezumat – una sau două concluzii cheie pe care să le reții. În acest fel, dacă ai nevoie de o recapitulare rapidă sau dacă te grăbești, poți sări peste anumite secțiuni și poți obține cele mai importante idei despre timiditate.

A doua repriză a cărții este axată pe Puterea Timidității. Scopul nostru este să devenim din invizibili invincibili. Fiecare capitol te va ajuta să lucrezi la timiditatea ta, făcând pași mărunți spre a-ți elibera potențialul,

ieșind din umbră și trăind o viață mai bună. Împreună, vom descoperi niveluri de putere despre care nici nu știai că se află în interiorul tău. La sfârșitul fiecărui capitol din Puterea Timidității se află o misiune de dobândire a puterii pe care să o pui în aplicare. Acești pași mici se vor acumula și, în timp, vei ajunge să fii o versiune mai puternică a ta. Dar și dacă faci numai un singur lucru diferit, rezultatul va fi că viața ta va fi cu atât mai împlinită și mai puternică.

Vrei varianta foarte prescurtată chiar acum? Ei bine, iată ce vreau să reții din această carte: principiile cheie ale Timidologiei – manifestul nostru, dacă vrei să-i spunem așa.

MANIFESTUL CELOR TIMIZI ȘI PUTERNICI: DE LA INVIZIBIL LA INVINCIBIL

- Timiditatea ne face să ne simțim izolați. Dar nu suntem singuri.
- Timiditatea nu este un secret rușinos. Asumă-ți-o. Vorbește despre ea.
- Persoanele timide nu sunt defecte. Ele nu au nevoie de reparații.
- Idealul de a fi extrovertit nu este ideal. Este timpul pentru o abordare mai blândă, mai ponderată.
- Persoanele timide au calități și aptitudini unice. Cultivă-le și apreciază-le.
- Timiditatea nu este o slăbiciune. Suntem puternici în interior.
- Noi suntem potențialul tăcut. Lumea trebuie să ne audă vocile.

Pe parcursul cărții, sunt prezentate contribuțiile unor persoane timide care vorbesc, adesea pentru prima dată, despre timiditatea lor. Vei recunoaște numele unora dintre ele și poate vei fi surprins să afli că sunt timide, în timp ce altele sunt persoane care au simțit că a venit momentul să vorbească în sfârșit despre timiditatea lor pentru a arăta că, în mod cert, nu ești singur.

Din punctul meu de vedere, orice carte care promite să te vindece de timiditate ar trebui să ajungă direct în primul coș de gunoi. Nu am de gând să îți spun să te schimbi sau să încerci să pari mai curajos de fiecare dată când deschizi gura. Asta ar fi groaznic. Ah, și nu voi sta aici, cocoțată pe un pedestal strălucitor, vorbind despre călătoria mea și despre cum mi-am învins timiditatea și am ajuns să am un succes nebun. Știu cât de iritant este. Fondând mișcarea „Timizi și puternici”, scriind această carte și discutând cu o mulțime de oameni timizi, am ajuns să-mi dezvolt treptat mușchii și să devin tot mai puternică. Am făcut-o încet, dar sigur. După părerea mea, ești minunat(ă) așa cum ești. Dar dacă vrei să depășești anumite aspecte ale timidității tale care te țin pe loc și dacă vrei să înveți să accepți partea pozitivă a acesteia, atunci te afli în locul potrivit. Cel mai bun tip de schimbare este o schimbare simplă, care pare naturală și ușoară.

Așa că citește mai departe, timidule și haide să trecem la treabă!

C A P I T O L U L

.1.

ȘCOALA TIMIDITĂȚII

Nu vreau să par o scorpie, dar sunt complet paralizată de timiditate.

KEIRA KNIGHTLEY, *actriță**

Primul lucru care se întâmplă atunci când le menționez oamenilor munca mea în domeniul timidității este apariția unui șir lung de întrebări. Și toate aceste întrebări pot părea ca un interogatoriu al poliției, cu o lampă de birou care îmi bate direct în față.

Se pare că timiditatea este mult mai controversată decât mi-aș fi putut imagina vreodată, ceea ce, sincer, este hilar, având în vedere natura pașnică a subiectului.

Oamenii timizi sunt adesea neînțeleși. Persoanele extrovertite nu par să ne înțeleagă. Pentru cineva care este gălăgios și extrovertit, o persoană timidă poate părea arogantă sau distantă, neprietenoasă, dezinteresată, plictisită, rece și deconectată. De asemenea, extrovertiții pot presupune că suntem puțin cam slabi, că nu avem nimic de spus sau că nu suntem implicați.

* <https://www.hindustantimes.com/entertainment/keira-is-shy-not-bitchy/story-yEhH-3veVhc8hIEu27g52LO.html> (N. a.)

Când am început să explorez timiditatea, nu mă așteptam ca ea să stârnească atâtea vibrații ciudate sau atâtea nesiguranță. Dar timiditatea poate fi un pește alunecos. Nu este ceva care să fie clar definit, discutat deschis sau bine înțeles.

De aceea, cred că este bine să lămurim câteva lucruri înainte de a începe. Sper că acest capitol îți va oferi răspunsurile de bază la unele dintre întrebările care îți sunt adresate, iar apoi putem să ne îmbrățișăm cu toții și să mergem mai departe. În plus, dacă cineva te vede citind această carte și începe să te chestioneze, vei avea la îndemână câteva explicații clare. Sau, dacă totul eșuează, poți fie să îi sugerezi acelei persoane să cumpere ea însăși un exemplar, fie pur și simplu să te folosești de cartea ta pentru a-i da în cap, înainte de a fugi în grabă. Așadar, am adunat cele mai frecvente întrebări care mi se pun despre timiditate (atât de către persoanele care nu sunt timide, cât și de către cele care sunt), inclusiv unele dintre cele mai controversate astfel de întrebări. Ah, și ca să râdem puțin, am căutat și pe internet pentru a găsi discuții despre tot ce înseamnă timiditate, lucru care mi s-a părut cel puțin revelator: *Shy FX*, *Shy Carter*, *Shy Baldwin*, *Shy Glizzy*... cai timizi, vezici timide, urși și lupi timizi. Cine ar fi crezut?

ÎNTREBAREA 1: „CE ESTE DE FAPT TIMIDITATEA?”

Am răsfoit un munte de cărți, rapoarte și articole despre timiditate și se pare că nici măcar oamenii de știință și psihologii nu reușesc să se pună de acord cu privire la ceea ce este aceasta.

În mod surprinzător, deși aceasta face parte din viața atâtor oameni, nu există o definiție clară a timidității. Totul este un pic neclar și subiectiv, ceea ce poate explica o parte din confuzia și exasperarea asociate cu ea.

Cea mai bună definiție oficială pe care am găsit-o este cea a Asociației Americane de Psihologie:

„Timiditatea este tendința de a te simți stânjenit, îngrijorat sau încordat în timpul întâlnirilor sociale, în special cu persoane necunoscute. Persoanele foarte timide pot avea simptome fizice precum îmbujorarea, transpirația, bătăile accelerate ale inimii sau un stomac deranjat; sentimente negative față de ele însele; îngrijorări cu privire la modul în care sunt percepute de ceilalți și tendința de a se retrage din interacțiunile sociale. Majoritatea oamenilor se simt timizi cel puțin ocazional. Cu toate acestea, timiditatea unora este atât de intensă, încât îi poate împiedica să interacționeze cu ceilalți chiar și atunci când doresc sau au nevoie să o facă – ceea ce duce la probleme în relații și la locul de muncă.”*

Atunci când ne confruntăm cu ceva sau cu cineva nou sau nesigur, timiditatea ne face să ne simțim incomod, stânjeniți sau anxioși. Ne temem să nu fim judecați și criticați, chiar și atunci când nimeni nu face asta și ne facem griji că nu vom reuși să ne ridicăm la nivelul versiunii lustruite și perfecte pe care ne-o stabilim. Și pentru că nu vrem să ne confruntăm cu aceste temeri, ne ascundem. Timiditatea este un amestec de conștiință

* Fragment adaptat din Enciclopedia de Psihologie: <https://www.apa.org/topics/shyness> (N. a.)

de sine, modestie și reținere, toate amestecate. Și ne poate determina să ne criticăm pe noi înșine pentru că rămânem tăcuți sau pentru că nu reușim să ne ridicăm la înălțimea așteptărilor. Timiditatea duce la extrem de multă negativitate, tristețe și rușine. Ea poate fi atotcuprinzătoare.

Timiditatea este mai mult decât un moment trecător. Ea poate apărea înainte de o interacțiune sau o situație, în timpul acesteia și, de asemenea, pentru o lungă perioadă de timp după aceea. Este ca un dar care continuă să dăruiască.

Timiditatea este asemenea unei benzi de rezistență puternice care ne trage în spate. Ea ne stârnește un impuls puternic de a ne micșora și a ne ascunde, astfel încât nimeni să nu ne vadă sau să ne judece. Dar atunci când ne retragem și ne trăim viața în carapace, ratăm cam tot ce ne dorim.

ÎNTREBAREA 2: „CARE ESTE DIFERENȚA DINTRE TIMIDITATE ȘI ANXIETATE SOCIALĂ?”

Denumirea de „anxietate socială” mă sperie, pentru că mi se pare o etichetă uriașă, în comparație cu timiditatea. Sună mult mai clinic.

LEE

Anxietatea socială este o versiune extremă a timidității. Ea se află la capătul extrem al scalei timidității și poate domina viața cuiva, împiedicându-l să facă tot felul de activități zilnice, cum ar fi ieșirile cu prietenii,

mâncatul în fața altora sau folosirea toaletelor publice. Tulburarea de anxietate socială (cunoscută și sub numele de TAS) poate duce la depresie, automutilare, probleme cu drogurile și alte lucruri nu prea plăcute.

Anxietatea socială nu este același lucru cu timiditatea. Este mult mai puțin frecventă și este mult mai debilitantă. Cu toate acestea, sintagma „anxietate socială” s-a normalizat, în special pe rețelele de socializare și este folosită din ce în ce mai mult ca fiind substituibilă timidității. Este un subiect fierbinte, cu siguranță, așa că îmi voi pune impermeabilul și te voi invita să investigăm mai departe în carte.

ÎNTREBAREA 3: „SUNT OAMENII TIMIZI ANTISOCIALI?”

Există o concepție greșită comună conform căreia persoanele timide vor să evite evenimentele sociale pentru că sunt antisociale. Dacă a sta acasă și a vorbi cu pisica este ideea ta de distracție, este fantastic. În realitate, însă, noi, persoanele timide, dorim să ne distrăm prostindu-ne cu alți oameni; doar că temerile noastre și rezistența ne distrug calendarul social; și nu într-un mod bun.

Înainte de a presupune că cineva nu vrea să ia parte la conversație pentru că este un nesimțit arogant, ar merita să ne gândim că este, de fapt, o persoană timidă, care chiar vrea să se implice, dar care se luptă să își facă curaj pentru asta.

ÎNTREBAREA 4: „CARE ESTE OPUSUL TIMIDITĂȚII?”

Oficial, opusul timidității este o personalitate sociabilă. Îmi vin în minte și cuvintele încrezător, gălăgios, guraliv, zgomotos, expansiv, exuberant și strident. Persoanele sociabile sunt deschise, prietenoase, vorbărețe și sociabile. Le place să fie în preajma altor oameni, să socializeze și... ăăă... să iasă în oraș.

ÎNTREBAREA 5: „CÂT DE FRECVENTĂ ESTE TIMIDITATEA?”

Timiditatea este mai frecventă decât ai putea crede. Așa cum am menționat anterior, se pare că aproximativ 50% dintre oameni sunt timizi, deși rezultatele variază de la un sondaj la altul, iar numărul exact se schimbă în funcție de țara în care te afli, ceea ce îi stârnește cu adevărat curiozitatea tocilarei din mine (așa că mai târziu voi aprofunda și acest aspect). Este suficient să spun că timiditatea nu este rară, nici neobișnuită și nici ciudată și, cu siguranță, nu ești singurul timid.

ÎNTREBAREA 6: „ESTE TIMIDITATEA LA FEL DE FRECVENTĂ ȘI LA BĂRBAȚI ȘI LA FEMEI?”

Timiditatea este adesea percepută ca o trăsătură „feminină” și trebuie să recunosc că, înainte de a începe