

Vadí vám, že jste introverti?

Autor: Qark

Datum: 11. 10. 2005 23:19

URL: <http://www.qark.net/clanek/vadi-vam-ze-jste-introverti>

Já jsem introvert a vždycky mě to děsně štválo. Měl jsem třeba problém s oslovením cizích lidí. Docela nepříjemný pro mě byl jakýkoliv nový kolektiv. Většinou jsem mlčel, dokud jsem lidi víc nepoznal a pak s nimi teprve opatrně začal komunikovat. Možná se vám stává něco podobného. Někam přijdete, kde to neznáte a všude kolem je plno cizích lidí a vy se cítíte blbě. Jdete třeba někam na příjimačky a nevíte do jakých dveří, pak to najdete a přemýšlíte kam si sednout. Sednete si někam do rohu, sedíte a mlčíte a máte divný pocit. Kolem vás se míhají lidi se stejnými problémy a probírají je spolu, ale vy toho moc nenamluvíte, jen posloucháte. Společnost nevyhledáváte, raději byste byli někde v klidu.

Tohle všechno mi hodně vadilo a tak jsem se snažil s tím něco udělat a probudit v sobě extrovertní část. Cítil jsem se totiž špatně, kdykoliv jsem přišel do neznámého prostředí a potkal tam neznámé lidi. Veškeré seznamování probíhalo tak, že jsem si po nějaké době mlčení vybral jednoho kluka, s kterým jsme toho měli nejvíce společného, nebo byl nejbližší, a s tím jsem začal komunikovat a později i kamarádit. Jenže najednou jsem si všiml, že čím víc lidí znám, tím se cítím lépe. A ten pocit jsem se snažil si uchovat. S kamarádem v zádech mi nedělalo problém oslovit další lidi. Neměl jsem problém navazovat další známosti, oslovovat holky. Najednou mi bylo fajn. Vycházel jsem z toho, že v kolektivu lidí, které znám se cítím dobře a silně. V kolektivu lidí, které znám, se přestávám stahovat do pozadí a moje introvertství jakoby mizí.

Jestli hledáte nějak způsob jak nebýt neustále v pozadí a netrápit se ve společnosti lidí, mám pro vás pár nápadů. Podle nich sice nebude extrovert za deset minut, ale po nějaké době snažení se dokážete krásně začlenit mezi lidi a užívat si to, bez jakéhokoliv špatného pocitu. Třeba pro vás potom nebude ani problém bavit celý večer početnou společnost. A to za to, alespoň podle mě, stojí.

Cvičení

Introvert často sedí v koutku, pozoruje lidi a dělá si o nich závěry. Introvert tráví kus času se svými pocity o lidech. Ale zajít za nimi a začít se s nimi bavit, to mu dělá problém. Jenže to se dá změnit. Naučte se ten nepříjemný pocit potlačit. No schválně zkuste to. Vylezete z koupaliště a začne vám být zima. Nepoužívejte na zahřátí ručník, ale psychiku. Nepředstavujte si, že je vám teplo. Jen přestaňte na zimu myslet. Dostanete se do fáze, kdy o zimě nebudete přemýšlet a vytěsníte ji z mysli. A zima přestane existovat. To je přesně ono!

Pokud vás zajímá co má tohle cvičení za smysl, tak rád odpovím. Tímto dokážete potlačit svoje myšlenky, protože pouze ty vám brání cítit se ve společnosti cizích lidí fajn. Stejně tak jako dokážete zastavit drkotání zubů, tak dokážete přijít mezi lidi a normálně komunikovat beze strachu. Nebudete o tom totiž přemýšlet, ale rovnou to uděláte.

Přehnané přemýšlení vás zabíjí

Největší problém introvertů je, že o všem moc přemýšlejí. Jdete oslovit holku, jenže co jí říct? Jak začít? Nebude to, co řeknete, hloupé? Neshodíte se? Co když vás někdo uvidí? Co když se vám vysměje?

Tak tohle všechno se dá vytěsnit z paměti zmiňovaným cvičením. Zjistíte, že úspěchu dosáhnete tak, že nebudete na nic myslet. Jakmile přestanete přemýšlet a začnete jednat, máte vyhráno. Mě osobně, jako introverta, děsně stresuje, když si před balením předříkávám, o čem s tou holkou budu komunikovat. Ale když se seberu a jdu na věc bez přípravy, tak dosáhnou dobrého výsledku, protože se nestresuji. To, že ze sebe něco vymáčknu je samozřejmé. Nevěříte? Jen to někdy zkuste. Nemyslete na to, co vás stresuje. Seberte se a běžte na věc.

Další co mi vadilo, bylo, že udělám nějakou chybu, nebo se ztrapním. Tohle jsem potlačil tak, že jsem se naučil smát sám sobě. Třeba jdete po ulici a zakopnete. Poválíte se před všemi ostatními v prachu. První co vás napadne: „To je ale trapas. Všichni to viděli a teď se mi smějí.“ Začnete se snažit být nenápadní a o to víc jdete vidět. Opravdový trapas. Jenže ono to jde řešit i jinak. Smíchem. Zvednete se ze země a budete se smát, zasmějete se sobě, že jste tak nešikovní. Klidně si mezi smíchem ulevíte: „To jsem ale vůl.“ Najednou se lidé nebudou smát vám, ale s vámi. A to je rozdíl. V prvním případě je to možný trapas, v druhém je to legrace. V prvním případě se cítíte blbě, v druhém se tomu zasmějete a za pár vteřin na to zapomenete.

Stejně tak to můžete řešit při balení. Místo zdrcení z toho, že vás nevybíravě nějaká odmítla, se tomu zasmějete a jdete dál. Nejde přece o život, je to jen legrace.

Na začátku jsem psal, že mi nedělá problém komunikovat, když jsem ve společnosti lidí, které znám. Cítím se, jako by mi maximálně vyrostlo sebevědomí. A to je právě ten klíč k úspěchu. Zkuste si podržet ten pocit, kdy se cítíte silní a sebejistí a naopak odfiltrujte špatné pocity tak, že na ně nebudete myslet. Funguje to.

„To zda je člověk introvert, nebo extrovert je obvykle dáno již od narození. Tento postoj se však dá nesporně do určité míry ovlivnit výchovou a mění se i životními zkušenostmi.“

[Jobpilot](#)

Pozorujte holky, tam je asi nejvíc co se učit. Všimněte si, jak se zařazují do kolektivu. Už od začátku tvoří skupinky a baví se spolu. Když něco neví, zeptají se. Kluci si posedají dál od sebe a bojí se ozvat. Na začlenění je dobré postupovat jako ženy. Já, pokud se chci rychle zařadit do kolektivu, oslovím nejdříve holky. Tam je to jednoduché a ony vás hnedka přijmou, protože nikoho neznají a tak vezmou do kolektivu každého nového člena, který bude chtít. Pokud jste ve stresu a nevíte co jim říct, mluvte o tom, co máte společného. Jakmile máte za zády partu lidí, komunikuje se vám lépe i s ostatními. Potom není problém oslovit kohokoliv dalšího. Ono je jednoduché oslovit i kluky, ale ti toho moc nenamluví. Navíc musíte každého oslovit jednotlivě, proto je lepší začínat u holek. Časem si zvyknete komunikovat v klidu a bez přemýšlení a půjde vám to lépe se všemi.

„Ideálně psychicky zdravý člověk se uskutečňuje pomocí extrovertní i introvertní cesty. Obě tendence se střídají a udržují v rovnováze.“

[Help24.cz](#)

Trošku se odintrovertit je dlouhá cesta. Ale dá se to zvládnout. Možná si z komunikace potom uděláte zálibu. Uvědomte si, že ne nadarmo se říká, víc hlav, víc ví. Když budete na všechno sami,

půjde vám plno věcí hůř, než když se zapojíte do řešení problému kolektivně. Před několika lety jsem měl z nových skupin lidí vždy špatný pocit. Dneska mi nedělá problém ani přednášet před několika sty lidmi. Stačí si v sobě podržet ten pocit, kdy se cítíte v pohodě, na nic jiného nemyslet, nadechnout se a promluvit. Zkuste to.