

Nadia Finer

ΝΤΡΟΠΑΛΟΙ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΙ

Βγείτε από τη σκιά του εαυτού σας
και διεκδικήστε τη ζωή που ονειρεύεστε!

μετάφραση

Παρασκευή Παπαδοπούλου

Αφιερωμένο στους ήσυχους ανθρώπους

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ.....	11
-------------------	----

ΣΥΣΤΟΛΟΛΟΓΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	ΣΧΟΛΗ ΣΥΣΤΟΛΗΣ.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	ΝΤΡΟΠΑΛΟ ΜΩΡΟ	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	ΣΥΝΕΣΤΑΛΜΕΝΗ ΖΩΗ.....	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΕΣΤΑΛΜΕΝΩΝ	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ.....	98
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	Η ΣΥΣΤΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΗ... ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΟ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ	109
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ ΚΑΤΑΣΚΟΠΟΣ	128
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	Η ΣΥΣΤΟΛΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΙΑ.....	142
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	Η ΣΥΣΤΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΟΡΙΟ	158
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	ΝΤΡΟΠΑΛΗ ΚΡΑΥΓΗ	188

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ	221
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12	ΔΥΝΑΤΟΙ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ.....	240
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13	ΔΥΝΑΤΗ ΑΓΚΑΛΙΑ.....	266

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14	ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ	301
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15	ΙΣΧΥΡΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ	320
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16	ΔΥΝΑΤΟΙ ΜΥΕΣ	347
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.....		375
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....		397

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ

Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι είναι η ήρεμη δύναμη σε κάθε χώρο.

Όταν ήμουν μικρή, έτυχε να δω την ασπρόμαυρη ταινία *Ο αόρατος άνθρωπος*. Με κατατρόμαξε και ήταν η αιτία που έβλεπα εφιάλτες για χρόνια.

Ωστόσο, παρά τους εφιάλτες, η ιδέα του αόρατου ανθρώπου ήταν πολύ ελκυστική για ένα συνεσταλμένο άτομο όπως εγώ. Φανταστείτε να μπορείτε να περιπλανιέστε παντού, χωρίς να είστε υποχρεωμένοι να πιάσετε ψιλοκουβέντα ή να ανησυχείτε για τους ανθρώπους που σας παρατηρούν. Θα μπορούσαμε να χαλαρώσουμε ανενόχλητοι και απαρατήρητοι στο παρασκήνιο, χωρίς να υποστούμε πειράγματα και χωρίς να μας φέρει κάποιος σε δύσκολη θέση. Τέλεια.

Εφόσον δεν είχα στη διάθεσή μου έναν πλήρως λειτουργικό μανδύα που θα με έκανε αόρατη, έπρεπε να καταφύγω σε εναλλακτικά μέτρα. Έμπαινα κάτω από το τραπέζι, χωνόμουν μέσα

στους θάμνους, κρυβόμουν στο μπάνιο και μασκαρευόμουν. Η συστολή μπορεί να γίνει ιδιαίτερα αλλόκοτη.

Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι επιθυμούμε διακαώς να χαθούμε μέσα στο πλήθος. Δεν μας αρέσει η αντιπαράθεση και το να ορθώσουμε το ανάστημά μας φαντάζει πιο δύσκολο από το να περπατήσουμε πάνω σε τεντωμένο σκοινί εν μέσω ανεμοθύελλας.

Η δασκάλα που είχα όταν ήμουν οχτώ χρονών, η κ. Μουρ, ήταν προσκολλημένη σε ξεπερασμένες νοοτροπίες. Είχε εμμονή με τον τρόπο γραφής και θεωρούσε ότι όλοι έπρεπε να γράφουμε με το δεξί χέρι.

Ήταν πεπεισμένη ότι ο γραφικός χαρακτήρας, όπως και η ζωή γενικότερα, έπρεπε να είναι ευθύς και ομοιόμορφος. Το δικό μου γράψιμο θύμιζε τη σωματική μου διάπλαση: ήμουν μικρή και σγουρομάλλα. Είμαι αριστερόχειρας και δεν μπορούσα να γράψω σε ευθεία γραμμή. Μια μέρα γράφαμε παραμύθια. Η κ. Μ. δεν ήταν ευχαριστημένη. Μου ζήτησε επιτακτικά να ξαναγράψω όλο το παραμύθι πιο καθαρά, με στρογγυλά και ευθεία γράμματα. Ένιωσα ότι μου σιδέρωνε τις μπούκλες αλλά και το είναι μου.

Δεν είπα τίποτα. Έβαλα τα δυνατά μου, αλλά όσο σκληρά κι αν προσπάθησα, δεν κατάφερα να γράψω σε ευθεία γραμμή, ούτε και να υπερασπιστώ τον εαυτό μου μπροστά στη δασκάλα μου. Ήταν τόσο πολλά αυτά που ήθελα να πω, αλλά δεν μπορούσα να μιλήσω. Δεν ήξερα πώς να το κάνω. Κατέπνιξα τα συναισθήματά μου και κρύφτηκα στις τουαλέτες σχεδόν για μια αιωνιότητα.

Κρύψου και μη λες τίποτα. Σ' αυτή τη λύση είχα καταφύγει. Για την ακρίβεια, αυτή ήταν η συνολική προσέγγισή μου στη ζωή.

Κάποια άλλη στιγμή, στον κοιτώνα που μας είχε παραχωρηθεί στη διάρκεια μιας σχολικής εκδρομής, δεν μπορούσα να κοιμηθώ.

«Κάποιος ροχαλίζει», ψιθύριζαν τα κορίτσια δίπλα μου.

Ήξερα ότι δεν ήμουν εγώ γιατί ήμουν ξύπνια.

«Η Νάντια είναι».

Δεν είπα τίποτα. Προσποιήθηκα ότι κοιμόμουν. Δεν μπορούσα να μιλήσω.

Συνέχισαν να μιλούν για μένα. Για πολλή ώρα. Και δεν μπορούσα να πω τίποτα. Όσο συνεχιζόταν, τόσο πιο περίεργο ήταν.

Παρ' όλα αυτά, δεν είπα λέξη μέχρι να με πάρει τελικά ο ύπνος.

Κρύψου και μη λες τίποτα. Κρύψου και μη λες τίποτα. Και ξανά.

Αυτή η φράση συνοψίζει τη συστολή.

Σε ηλικία δεκατεσσάρων ετών, συνειδητοποίησα για πρώτη φορά ότι η φωνή μου είχε μια παράξενη χροιά. Ήταν στο μάθημα των γαλλικών και είχαμε μόλις προμηθευτεί εξαιρετικά μαγνητόφωνα.

Μιλούσες στο μικρόφωνο και κατέγραφε τη φωνή σου σε κασέτα, οπότε στη συνέχεια μπορούσες να ακούσεις τον εαυτό σου και να ελέγξεις την προφορά σου. Λάτρευα τα γαλλικά, παρά την αποκρουστική αγγλική προφορά μου. Έτσι, κατέγραφα με χαρά τον εαυτό μου κι έπειτα πάτησα το play.

Το μόνο που άκουγα ήταν ένα μικρό κορίτσι που μιλούσε. Ποια ήταν αυτή; Και πώς τύχαινε να λέει ακριβώς αυτό που είχα πει κι εγώ;

Μου πήρε λίγη ώρα για να αντιληφθώ ότι ήμουν εγώ. Τι στην ευχή;

Η φωνή μου θυμίζε πεντάχρονο κορίτσι. Πώς δεν το είχα προσέξει νωρίτερα; Γιατί δεν το είχε αναφέρει ποτέ κανείς;

Ένωσα να γκρεμίζεται όλος μου ο κόσμος. Ήμουν συντετριμμένη. Ήμουν φρικιό.

Αν ήμουν μια φορά συνεσταλμένη πριν, τα πράγματα σίγουρα θα χειροτέρευαν.

Από εκείνη τη μέρα κι έπειτα, ορκίστηκα να κρατήσω φυλακισμένη αυτή τη φωνούλα. Πάτησα, κυριολεκτικά, το mute, το κουμπί σίγασης, στη ζωή μου. Σε καμία περίπτωση δεν επρόκειτο να εκθέσω τον εαυτό μου σε μια πιθανή δημόσια κατακραυγή. Αν μπορούσα να επικοινωνώ αποκλειστικά με παντομίμα, θα το έκανα.

Η φωνή μου εξακολουθεί να θυμίζει χαρακτήρες κινουμένων σχεδίων, όπως κάποιοι εντελώς άγνωστοι συνηθίζουν να μου τονίζουν με μεγάλη ευχαρίστηση. (Σας ευχαριστώ γι' αυτό.) Και αυτή η φωνή με έκανε να αισθάνομαι ανασφαλής, αλλόκοτη και συνεσταλμένη στον ύψιστο βαθμό.

Μισώ το ενδεχόμενο να βρεθώ σε καταστάσεις όπου θα χρειαστεί να μιλήσω.

Όπως όταν έπρεπε να οργανώσω το πάρτι σε πισίνα για τα ένατα γενέθλια του γιου μου. Η κυρία στο τηλέφωνο νόμισε πως είχα κλέψει την πιστωτική της μητέρας μου και προσπαθούσα να την εξαπατήσω για να κλείσω το δικό μου πάρτι γενεθλίων. Το συμβάν αυτό μου δημιούργησε πάρα πολλά ερωτηματικά. Όπως το ποια μπορεί να είναι τα εννιάχρονα που εξαπατούν τον κόσμο με τις πιστωτικές κάρτες ενηλίκων;

Και σε ποιο κόσμο ζει η εν λόγω κυρία, ώστε να είναι αυτή η πρώτη της υπόθεση; Και πόσο αγενής θα πρέπει να είναι κάποιος για να κατηγορήσει κάποιον άγνωστο ότι προσπαθεί να εξαπατήσει κάποιον υπάλληλο; Και... Πάρε ανάσα.

Μέσα στα χρόνια, έχω αποφύγει πάρα πολλά πράγματα. Έχω αποφύγει να τηλεφωνήσω σε ανθρώπους που δεν γνωρίζω, να αφήσω φωνητικά μηνύματα, να εμπλακώ σε δύσκολες συζητήσεις, να υπερασπιστώ τον εαυτό μου, να διαπραγματευτώ, να ανταλλάξω απόψεις, να πω ναι στις ευκαιρίες. Έχω αποφύγει να κάνω βίντεο, συνεντεύξεις, να δώσω ομιλίες, να συμμετάσχω σε διαγωνισμούς και να υπερασπιστώ τις ιδέες μου. Η λίστα είναι ατέλειωτη!

Κουβαλάω τη συστολή μου σαν βαριά κουβέρτα, η οποία με καθυστερεί και με κρατά κρυμμένη. Το γεγονός ότι έσερνα μαζί μου αυτή την κουβέρτα δεν με βοηθούσε να γνωρίσω καινούριους ανθρώπους, να ανταλλάξω έξυπνες ιδέες και απόψεις ή να απολαύσω τρελές στιγμές διασκέδασης. Είναι, πραγματικά, εξουθενωτικό.

Για χρόνια, επέτρεπα στη συστολή μου να με ελέγχει. Με έχει συνθλίψει, με έχει φιμώσει και με έχει κρατήσει κλειδωμένη στις σκέψεις μου. Αντί να βγω στο προσκήνιο, η συστολή μου με έκανε να κάνω πίσω και να παρακολουθώ τους άλλους να επιτυγχάνουν σπουδαία κατορθώματα, πράγματα που ήξερα πολύ καλά ότι μπορούσα κάλλιστα να επιτύχω κι εγώ.

Η ζωή κάτω από την κουβέρτα της συστολής είναι ασφαλής και ζεστή. Είναι όμως επίσης θλιβερή και μοναχική. Και ανιαρή και απογοητευτική.

Αν είστε ντροπαλοί, δυσκολεύεστε να εκφράζετε τις απόψεις

σας, να μεταφέρετε τις ιδέες σας και να συμμετέχετε ενεργά στα πράγματα. Είναι σαν να αποτραβιέστε αθόρυβα στο παρασκήνιο της ζωής. Σαν να είστε αόρατοι.

Η συστολή είναι εκφοβιστική.

Και επειδή προφανώς δεν είμαι χαρούμενη για τον προσωπικό μου νταή που ζει μέσα στο μυαλό μου, έχω επίσης καλωσορίσει τους πραγματικούς νταήδες στη ζωή μου. Με έχουν διατάξει, με έχουν ποδοπατήσει, έχουν καταπατήσει τα όριά μου σε εξωφρενικό βαθμό και με έχουν αφήσει ένα πληγωμένο κουβάρι στο πάτωμα. Περισσότερες από μία φορές.

Όπως οι νταήδες, έτσι και η ντροπαλότητά μου με ελέγχει και με απομονώνει. Με κάνει να χάνω τη διασκέδαση, τις ευκαιρίες, τη φιλία και την επιτυχία. Χάνουμε τη ζωή. Μας κρατάει μικρούς. Μας κάνει να αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί, ότι είμαστε προβληματικοί. Και η συστολή μάς κάνει επίσης να αισθανόμαστε μόνοι.

Μέχρι σήμερα, η συστολή με κάνει να νιώθω μέλος μιας μυστικής κοινότητας – τόσο μυστικής, που ούτε καν τα μέλη της δεν μιλούν γι' αυτό.

Δεν είμαστε μόνοι. Όπως αποδεικνύεται, υπάρχουν πολλοί σαν εμάς. Περίπου ο μισός παγκόσμιος πληθυσμός αποτελείται από συνεσταλμένα άτομα. Είμαι σίγουρη ότι δεν το γνωρίζατε. Ωστόσο, δεν συζητάμε για τη συστολή. Ακριβώς γιατί είμαστε συνεσταλμένοι!

Για πολλά χρόνια, δεν αντιλαμβανόμουν τη συστολή μου. Πάσχιζα να αποτυπώσω με λόγια αυτό που ένιωθα ή γιατί το ένιωθα. Απλώς ήξερα πως κάποια πράγματα δεν ήταν για μένα.

Και ότι ακόμα και οι πιο βασικές αλληλεπιδράσεις ήταν για μένα ένας αγώνας, από το να παραγγείλω φαγητό μέχρι το να κάνω κάποια τηλεφωνήματα.

Και φυσικά, δεν μιλούσα κι εγώ ποτέ για τη συστολή μου.

Η ταυτότητα της συστολής χρειάζεται επαναπροσδιορισμό

Οι αναφορές στη συστολή είχαν ανέκαθεν αρνητική χροιά. Ακόμα και σήμερα, αποτελεί ένα άβολο μικρό μυστικό, το οποίο κρατάμε καλά κρυμμένο. Η παραδοχή της ισοδυναμεί με την αναγνώριση αδυναμίας ή παιδιάστικής έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων.

Γιατί όμως; Πώς θα σας φαινόταν αν, αντί να θεωρείται η συστολή ελάττωμα ή στίγμα, αρχίζαμε να την αντιμετωπίζουμε ως ήρεμη δύναμη; Μήπως θα ήταν καλύτερο να αποδεχτούμε την ήρεμη δύναμή μας; *Γιατί δεν είμαστε προβληματικοί.*

Η συστολή δεν χρειάζεται θεραπεία. Πώς γίνεται δηλαδή ο μισός παγκόσμιος πληθυσμός να είναι προβληματικός; Γιατί θα πρέπει ο μισός παγκόσμιος πληθυσμός να αλλάξει την προσωπικότητά του προκειμένου να ενταχθεί στην ιδανική ομάδα των εξωστρεφών ανθρώπων με αυτοπεποίθηση;

Δεν πρέπει.

Αντί να προχωρήσουμε σε πλήρη μεταμόσχευση προσωπικότητας, μήπως θα ήταν καλύτερο να επεξεργαστούμε και να αποδεχτούμε τη συστολή μας;

Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι έχουμε πάρα πολλές δεξιότητες

και ταλέντα. Διαθέτουμε τις δεξιότητες ανίχνευσης ενός λαγωνικού που μας βοηθούν να κατανοούμε τις περίπλοκες καταστάσεις, όπως και δεξιότητες συγκέντρωσης επιπέδου νίντζα, εξαιρετικά υψηλό επίπεδο ενσυναίσθησης, δημιουργικό νου που βρίθει από ιδέες και απόλυτα συντονισμένες δεξιότητες ακρόασης. Και αυτή είναι μόνο η αρχή. Δεν χρειάζεστε επιδιόρθωση αν είστε συνεσταλμένοι. Ούτε και να αλλάξετε το ποιοι είστε. Απλώς χρειάζεται να είστε πιο πολύ ο εαυτός σας.

Η επιτυχία είναι συνώνυμη της αυτοπεποίθησης και όσοι θεωρούνται επιτυχημένοι –όσοι μιλούν δημόσια και στην τηλεόραση, παρουσιάζουν καινούρια εγχειρήματα, παίρνουν προαγωγές, είναι επικεφαλής ομάδων, οργανισμών, ακόμα και χωρών– περιγράφονται ως εξωστρεφή άτομα, που νιώθουν άνετα με την ορατότητα και την αυτοπροβολή. Και επειδή αυτές οι ιδιότητες δεν συνάδουν με την προσωπικότητα των συνεσταλμένων ανθρώπων, η επιτυχία φαντάζει ασύλληπτη για εμάς.

Όμως η συστολή μπορεί να συνιστά και πλεονέκτημα. Είναι λογικό και εύλογο να θέλετε να παρατηρήσετε, να αφουγκραστείτε και να δώσετε προσοχή προτού ορμήσετε μπροστά με τα σπιρούνια σας για να ποδοπατήσετε τους πάντες. Μήπως, αντί να γίνουμε εμείς όπως εκείνοι, τα εξωστρεφή άτομα τύπου άλφα θα μπορούσαν να μάθουν από εμάς;

Νομίζω πως ήρθε η ώρα να πατήσουμε το unmute, το κουμπί ακύρωσης της σίγασης, διότι ειλικρινά υπάρχουν αρκετές δυνατές, επιβλητικές φωνές εκεί έξω, αλλά δεν υπάρχουν πολλοί που τις ακούν.

Απελευθερώστε τη δύναμη της συστολής

Σε μια κουλτούρα όπου κυριαρχούν τα εξωστρεφή άτομα, οι πιο ήσυχοι άνθρωποι παραμένουν... ήσυχοι και οι έξυπνες ιδέες και σκέψεις μας χάνονται. Οι πιο ήσυχες φωνές εκλείπουν από τις συζητήσεις μας στο πεδίο των επιχειρήσεων, της πολιτικής, των οργανισμών, των ιδρυμάτων και της κοινωνίας γενικότερα.

Εάν οι συνεσταλμένοι άνθρωποι δεν νιώσουμε ασφάλεια και υποστήριξη, θα εξακολουθούμε να κρυβόμαστε και η ήρεμη δύναμη της συστολής μας θα παραμένει σιωπηλή στην κοινωνία μας.

Ο κόσμος χρειάζεται έναν συνδυασμό προσωπικοτήτων, προοπτικών και δεξιοτήτων για να λειτουργήσει και να μπορεί να σημειώνει επιτυχία. Εάν οι συνεσταλμένοι άνθρωποι έχουν ελλιπή εκπροσώπηση στην κοινωνία, οι μόνες φωνές που ακούμε είναι οι δυνατές φωνές κι εκείνες που προκαλούν τον μεγαλύτερο θόρυβο.

Χρειαζόμαστε ένα μεγάλο εύρος φωνών, όχι μόνο τις πιο δυνατές

Γι' αυτό αποφάσισα να γράψω το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας αντί να μείνω κρυμμένη στο σπίτι κάτω από μια κουβέρτα, παρακολουθώντας Netflix μαζί με τον χνουδωτό σκύλο μου, τον Μπόμπι. Για να δώσω φωνή στη συστολή. Ντροπαλοί και δυνατοί: αυτός είναι ο σκοπός. Η δύναμη της συστολής!

Όλοι οι ντροπαλοί άνθρωποι είστε ευπρόσδεκτοι

Το βιβλίο απευθύνεται σε όλους όσοι νιώθουν συστολή.

Ίσως, ορισμένες φορές, νιώθετε μια σχετική συστολή ή νιώθετε συνεχώς υπερβολική συστολή. Ίσως δεν είστε σίγουροι τι σας συμβαίνει, αλλά έχετε μια αμυδρή υποψία ότι η αιτία είναι η συστολή. Ίσως είστε δεκαέξι ή εξήντα ετών. Είτε είστε άντρας ή γυναίκα είτε εκπροσωπείτε το μη δυαδικό φύλο. Το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί για όλους εσάς.

Δεν έχει σημασία αν οι άλλοι θεωρούν ότι είστε ή δεν είστε συνεσταλμένοι. Αυτό το βιβλίο απευθύνεται σε εσάς. Και, πιστέψτε με, όλοι θα έχουν άποψη για τη συστολή σας. Μαντέψτε! Θα τους αγνοήσουμε όλους. Η συστολή σας είναι προσωπική σας υπόθεση. Δεν αφορά κανέναν άλλο. Zilch. Zero. Nada.

Ίσως δεν είστε οι ίδιοι ντροπαλοί, αλλά θέλετε να κατανοήσετε τη συστολή προκειμένου να βοηθήσετε τους συνεσταλμένους ανθρώπους που υπάρχουν στη ζωή σας. Ίσως είστε ο γονιός ενός συνεσταλμένου παιδιού ή εργάζεστε με συνεσταλμένους ανθρώπους και θέλετε να τους βοηθήσετε, έτσι ώστε να λάμψουν όπως ξέρετε ότι μπορούν. Ίσως είστε σύμμαχος των ντροπαλών ανθρώπων. Αυτό το βιβλίο απευθύνεται και σε εσάς. Καλωσορίσατε, λοιπόν!

Σχετικά με αυτό το βιβλίο

Συνειδητοποιώ ότι μπορεί να ακούγομαι σαν ποδοσφαιρόφιλη, αλλά το βιβλίο χωρίζεται σε δύο ημίχρονα.

Το πρώτο ημίχρονο θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τη συστολή σας: γιατί αισθάνεστε συστολή, τι την προκαλεί και τι αντίκτυπο έχει η συστολή στο σώμα, το μυαλό και τη ζωή σας. Είναι η ψυχολογία της συστολής. Με άλλα λόγια, η συστολογολία.

Τα βιβλία αυτοβοήθειας που αναλώνονται σε κηρύγματα δεν είναι του γούστου μου. Επίσης, δεν είμαι λάτρης των υπερπολύπλοκων βιβλίων που απαιτούν εβδομάδες μελέτης ή την κατοχή τίτλου διδακτορικών σπουδών για να γίνουν κατανοητά. Τα καλύτερα βιβλία αυτοβοήθειας είναι αξιομνημόνευτα. Η βασική ιδέα τους μπορεί να συμπυκνωθεί σε χρυσά ψήγματα ευφυΐας. Όταν αφήσετε κάτω το βιβλίο, θα θυμάστε τι στο καλό έλεγε. Και, ως εκ τούτου, θα υπάρξουν ένα δυο πράγματα που θα πάρουν μια διαφορετική κατεύθυνση.

Για τον λόγο αυτόν στο τέλος κάθε κεφαλαίου Συστολογολίας, παραθέτω μια σύντομη περίληψη – ένα ή δύο βασικά μηνύματα που θα μπορείτε να θυμάστε. Έτσι, αν χρειάζεστε μια γρήγορη ανακεφαλαίωση ή βιάζεστε, μπορείτε απλώς να ανατρέξετε απευθείας στα κύρια σημεία της συστολής.

Το δεύτερο ημίχρονο του βιβλίου εστιάζει στη Δύναμη της Συστολής. Στόχος μας είναι να μετατραπούμε από αόρατοι σε αήττητοι. Κάθε κεφάλαιο θα σας βοηθήσει να συνεργαστείτε με τη συστολή σας, να κάνετε λίγα βήματα μπροστά απελευθερώνοντας τις προοπτικές σας, να βγείτε από τις σκιές και να ζήσετε μια πιο σημαντική ζωή. Μαζί θα ανακαλύψουμε τα επίπεδα της δύναμης που δεν είχατε ιδέα ότι διαθέτατε.

Στο τέλος κάθε σχετικού κεφαλαίου, παρατίθεται μια

Αποστολή Κατάκτησης Δύναμης την οποία θα πρέπει να ολοκληρώσετε. Αυτά τα μικρά βήματα θα συσσωρευτούν και με την πάροδο του χρόνου θα εμφανίσετε μια πιο δυναμική εκδοχή του εαυτού σας. Όμως, ακόμα κι αν αλλάξετε έστω και *ένα μόνο πράγμα*, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα η ζωή σας να γίνει λίγο πιο ολοκληρωμένη και δυναμική.

Θέλετε τώρα την πιο σύντομη εκδοχή; Αμέσως παρακάτω παρατίθενται τα βασικά μηνύματα του βιβλίου, οι βασικές αρχές της Συστολογίας, ή αλλιώς του Μανιφέστου μας.

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΤΩΝ ΝΤΡΟΠΑΛΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΩΝ: ΑΠΟ ΑΟΡΑΤΟΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΑΗΤΗΤΟΙ

- Η συστολή μάς κάνει να αισθανόμαστε απομονωμένοι. Όμως δεν είμαστε μόνοι.
- Η συστολή δεν αποτελεί ένοχο μυστικό που προκαλεί ντροπή. Αποδεχτείτε την. Μιλήστε γι' αυτή.
- Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι δεν είμαστε προβληματικοί. Δεν χρειαζόμαστε θεραπεία.
- Το ιδανικό της εξωστρέφειας δεν είναι ιδανικό. Έχει έρθει η ώρα για μια πιο ήπια, πιο μελετημένη προσέγγιση.
- Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι διαθέτουν μοναδικές ιδιότητες και δεξιότητες. Φροντίστε τους και εκτιμήστε τους.
- Η συστολή δεν συνιστά αδυναμία αλλά εσωτερική δύναμη.
- Αντιπροσωπεύουμε την ήρεμη δύναμη. Ο κόσμος χρειάζεται να ακούσει τις φωνές μας.

Σε πολλά σημεία του βιβλίου παρατίθενται δηλώσεις συνεσταλμένων ανθρώπων που μιλούν, συχνά για πρώτη φορά, για τη συστολή τους. Σίγουρα θα αναγνωρίσετε ορισμένους από αυτούς και θα εκπλαγείτε διαπιστώνοντας ότι είναι συνεσταλμένοι, ενώ θα συναντήσετε και ανθρώπους που αισθάνθηκαν ότι ήρθε επιτέλους η στιγμή να μιλήσουν ανοιχτά για τη συστολή τους, κι αυτό θα σας βοηθήσει να αντιληφθείτε ότι δεν είστε μόνοι.

Οποιοδήποτε βιβλίο υπόσχεται ότι θα σας θεραπεύσει από τη συστολή που αισθάνεστε θα πρέπει να πεταχτεί στον πλησιέστερο κάδο σκουπιδιών. Δεν πρόκειται να σας καλέσω να αλλάξετε αυτό που είστε, ούτε και να εκφράζετε δυναμικά την άποψή σας κάθε φορά που ανοίγετε το στόμα σας. Θα ήταν φριχτό. Και βέβαια, δεν θα καθίσω εδώ, στον λαμπερό θρόνο μου, φλυαρώντας για τη διαδρομή μου και για το πώς ξεπέρασα τη συστολή μου και είμαι πλέον άκρως επιτυχημένη. Αντιλαμβάνομαι πόσο ενοχλητικό είναι. Εξάλλου, θα έλεγα ψέματα. Ιδρύοντας το κίνημα Ντροπαλοί και Δυνατοί, γράφοντας το βιβλίο και συνομιλώντας με πάρα πολλούς συνεσταλμένους ανθρώπους, χτίζω σταδιακά τους δυνατούς μυες μου, αργά αλλά σταθερά.

Κατά τη γνώμη μου, είστε υπέροχοι έτσι όπως είστε. Όμως, αν θέλετε να ξεπεράσετε ορισμένες πτυχές της συστολής που σας κρατούν πίσω και να μάθετε να αποδέχεστε τη θετική πλευρά της, τότε βρίσκεστε στο σωστό σημείο. Το καλύτερο είδος αλλαγής είναι μια απλή αλλαγή που γίνεται αισθητή ως φυσική και εύκολη.

Οπότε συνεχίστε να διαβάζετε, συνεσταλμένοι φίλοι μου,
και ας μπούμε στην ουσία.

ΣΥΣΤΟΛΟΛΟΓΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΣΧΟΛΗ ΣΥΣΤΟΛΗΣ

Δεν θέλω να δίνω την εντύπωση της σκύλας, αλλά κυριολεκτικά παραλύω από συστολή.

Κίρα Νάιτλι, ηθοποιός*

Μόλις αναφέρω το έργο μου πάνω στη συστολή εξαπολύεται ένα κύμα ερωτήσεων. Και όλες αυτές οι ερωτήσεις μοιάζουν με ανάκριση, με τη λάμπα της αστυνομίας να καίει ανελέητα το πρόσωπό μου.

Όπως αποδεικνύεται, η συστολή είναι πιο αντιφατική από ό,τι θα μπορούσα ποτέ να έχω φανταστεί, γεγονός που είναι ειλικρινά ξεκαρδιαστικό, δεδομένης της ήπιας φύσης του θέματος.

Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι συχνά παρεξηγούνται. Οι εξωστρεφείς άνθρωποι απλά δεν μπορούν να μας καταλάβουν. Για κάποιον ο οποίος είναι θορυβώδης και εξωστρεφής, ένα συνεσταλμένο άτομο μπορεί να φαίνεται υπεροπτικό ή απόμακρο,

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

μη φιλικό, αδιάφορο, ψυχρό και απαθές. Μπορεί επίσης να υποθέτουν ότι είμαστε λίγο αργόστροφοι, ότι δεν έχουμε να πούμε κάτι ή ότι δεν αφοσιωνόμαστε σε κάτι.

Όταν άρχισα να εξερευνώ τη συστολή, δεν περίμενα ότι αυτή η αναζήτηση θα προκαλούσε τόσο περίεργες δονήσεις ή τόσο μεγάλη αβεβαιότητα. Ωστόσο, η συστολή μπορεί να αποδειχθεί κάτι το άπιαστο. Δεν ορίζεται με σαφήνεια, δεν συζητιέται ανοιχτά και δεν γίνεται εύκολα κατανοητή.

Γι' αυτόν τον λόγο θεωρώ ότι είναι καλή ιδέα να ξεκαθαρίσω ορισμένα πράγματα προτού συνεχίσουμε. Αισίως, αυτό το κεφάλαιο θα σας προσφέρει τις βασικές απαντήσεις σε αρκετά από τα ερωτήματα που έχετε θέσει, οπότε κατόπιν μπορούμε όλοι να αγκαλιαστούμε και να προχωρήσουμε παρακάτω. Επιπλέον, αν σας δει κάποιος να διαβάζετε αυτό το βιβλίο και αρχίσει την ανάκριση τρίτου βαθμού, θα έχετε ορισμένες σαφείς απαντήσεις να του δώσετε. Ή, αν αποτύχουν όλα τα υπόλοιπα, μπορείτε είτε να του προτείνετε να αγοράσει ένα αντίτυπο είτε να χρησιμοποιήσετε το δικό σας για να τον χτυπήσετε στο κεφάλι πριν τραπέιτε βιαστικά σε φυγή.

Έτσι, έχω συγκεντρώσει τις πιο κοινές ερωτήσεις που μου έχουν κάνει για τη συστολή (τόσο μη συνεσταλμένοι άνθρωποι όσο και συνεσταλμένοι), συμπεριλαμβανομένων και των πιο αμφιλεγόμενων. Και κάτι για να ευθυμήσουμε, έκανα αναζήτηση για οτιδήποτε σχετίζεται με τα συνεσταλμένα άτομα (shy) και τα αποτελέσματα ήταν, θα έλεγα, τουλάχιστον αποκαλυπτικά: Shy FX, Shy Carter, Shy Baldwin, Shy Glizzy... συνεσταλμένα άλογα, συνεσταλμένες κύστες, αρκούδες και λύκοι. Ποιος να το φανταζόταν;

Ερώτηση 1: «Ποια είναι η πραγματική έννοια της συστολής;»

Έχω κάνει σε βάθος έρευνα σε βιβλία, εκθέσεις και άρθρα με θέμα τη συστολή και, όπως αποδεικνύεται, ακόμα και επιστήμονες και ψυχολόγοι δεν συμφωνούν όσον αφορά τη σημασία της.

Παραδόξως, αν και αποτελεί μέρος της ζωής πάρα πολλών ανθρώπων, δεν υπάρχει ένας σαφής ορισμός της συστολής. Είναι μια αδιευκρίνιστη και υποκειμενική έννοια, η οποία μπορεί να εξηγεί μέρος της σύγχυσης και της αρνητικής χροιάς που συνδέεται με την εν λόγω έννοια.

Ο καλύτερος επίσημος ορισμός που έχω ανακαλύψει προέρχεται από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία:

Συστολή είναι η τάση να αισθανόμαστε άβολα, να νιώθουμε ανησυχία ή ένταση κατά τη διάρκεια κοινωνικών συναναστροφών, ειδικά με άτομα που δεν μας είναι οικεία. Τα ιδιαίτερα συνεσταλμένα άτομα ίσως εμφανίζουν σωματικά συμπτώματα, όπως κοκκίνισμα, ιδρώτας, ταχυπαλμία ή αναστάτωση στο στομάχι, αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, ανησυχία για το πώς τους βλέπουν οι άλλοι και τάση απόσυρσης από κοινωνικές συναναστροφές. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται συστολή κατά καιρούς, ενώ η συστολή άλλων είναι τόσο έντονη, ώστε τους στερεί την επαφή με άλλους ανθρώπους, ακόμα κι αν το θέλουν ή το έχουν ανάγκη, γεγονός που οδηγεί σε

προβλήματα στις προσωπικές και τις επαγγελματικές τους σχέσεις.*

Όταν αντιμετωπίζουμε κάτι ή κάποιον καινούριο ή αβέβαιο, η συστολή μάς κάνει να νιώθουμε περίεργα, άβολα ή να αισθανόμαστε άγχος. Φοβόμαστε τις κρίσεις και τις επικρίσεις, ακόμα και όταν δεν υπάρχουν, και ανησυχούμε για το ενδεχόμενο να υπολειπόμαστε της αψεγάδιαστης εκδοχής της τελειότητας που προσδοκούμε για τον εαυτό μας. Και επειδή δεν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε τους εν λόγω φόβους, κρυβόμαστε. Η συστολή συνιστά ένα συνονθύλευμα ανασφάλειας, ταπεινότητας και επιφυλακτικότητας. Και μπορεί να μας ωθήσει να κατακρίνουμε τον εαυτό μας επειδή μείναμε σιωπηλοί ή δεν φανήκαμε αντάξιοι των περιστάσεων. Η συστολή οδηγεί σε πολύ μεγάλη αρνητικότητα, λύπη και ντροπή. Μπορεί να είναι ολοκληρωτική.

Η συστολή είναι περισσότερο μια φευγαλέα στιγμή. Μπορεί να προκύψει πριν από μια αλληλεπίδραση ή μια κατάσταση, κατά τη διάρκειά της και για πολύ καιρό μετά από αυτή. Είναι το δώρο που εξακολουθεί να προσφέρει.

Η συστολή θυμίζει ένα μεγάλο λάστιχο γυμναστικής που μας κρατάει πίσω. Προκαλεί την έντονη ανάγκη να συρρικνωθούμε και να κρυφτούμε, έτσι ώστε κανείς να μην μπορεί να μας δει ή να μας κρίνει. Ωστόσο, όταν αποσυρόμαστε και ζούμε κλεισμένοι μέσα στο καβούκι μας, χάνουμε πολλά από αυτά που μπορεί να μας προσφέρει η ζωή, κι αυτό ισχύει για τα πάντα.

* Προσαρμογή από την Encyclopedia of Psychology: <https://www.apa.org/topics/shyness>

Ερώτηση 2: «Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στη συστολή και στο κοινωνικό άγχος;»

Το «κοινωνικό άγχος» με τρομάζει, διότι φαντάζει έντονος χαρακτηρισμός συγκριτικά με τη συστολή. Ακούγεται πολύ πιο κλινικό.

Λι

Το κοινωνικό άγχος αποτελεί ακραία εκδοχή της συστολής. Βρίσκεται στο άλλο άκρο της κλίμακας συστολής και μπορεί να κυριαρχήσει στη ζωή μας και να μας αποτρέψει από το να επιδοθούμε σε οποιουδήποτε είδους καθημερινές δραστηριότητες, όπως οι έξοδοι με φίλους, το φαγητό μπροστά σε άλλους ή η χρήση δημόσιας τουαλέτας. Η διαταραχή κοινωνικού άγχους (SAD) μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις όπως κατάθλιψη, αυτοτραυματισμοί, προβλήματα με τα ναρκωτικά και πολλές άλλες όχι ιδιαίτερα ευχάριστες διαταραχές.

Το κοινωνικό άγχος δεν είναι ταυτόσημο με τη συστολή. Είναι πολύ λιγότερο συχνό και προκαλεί πολύ μεγαλύτερη αναπηρία. Ωστόσο, ο όρος «κοινωνικό άγχος» έχει κανονικοποιηθεί, ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και χρησιμοποιείται ολοένα περισσότερο εκ περιτροπής με τη συστολή. Είναι σίγουρα ένα φλέγον θέμα, οπότε θα σηκώσω τα μανίκια και θα το ερευνήσουμε από κοινού περαιτέρω παρακάτω στο βιβλίο.

Ερώτηση 3: «Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι είναι αντικοινωνικοί;»

Είναι συνήθης παρανόηση ότι οι συνεσταλμένοι άνθρωποι αποφεύγουν συστηματικά τις κοινωνικές εκδηλώσεις διότι είναι αντικοινωνικοί. Αν η διασκέδαση για εσάς είναι συνώνυμη του να μείνετε σπίτι μιλώντας με τη γάτα σας, δεκτό. Ουσιαστικά, όμως, οι συνεσταλμένοι άνθρωποι επιθυμούμε να διασκεδάσουμε κάνοντας παρέα με άλλους ανθρώπους, αλλά οι φόβοι και οι αντιστάσεις μας καταστρέφουν το κοινωνικό μας ημερολόγιο – και όχι με καλό τρόπο.

Πριν υποθέσετε ότι κάποιος δεν επιθυμεί να συμμετάσχει στη συζήτηση διότι είναι αλαζόνας, ίσως αξίζει να σκεφτείτε ότι στην πραγματικότητα είναι ένα ντροπαλό άτομο, το οποίο θέλει πραγματικά να συμμετάσχει, αλλά δυσκολεύεται.

Ερώτηση 4: «Ποιο είναι το αντίθετο της συστολής;»

Επισημώς, το αντίθετο της συστολής είναι η εξωστρεφής προσωπικότητα. Οι λέξεις άνθρωπος με αυτοπεποίθηση, έντονος, ταραχώδης, ανεπιφύλακτος, θορυβώδης, βροντερός, επιδειξιμανής. Οι εξωστρεφείς άνθρωποι είναι δεκτικοί, φιλικοί, ομιλητικοί και κοινωνικοί. Λατρεύουν να περιστοιχίζονται από ανθρώπους, να συναναστρέφονται με άλλους και να κυκλοφορούν.

Ερώτηση 5: «Πόσο συνηθισμένη είναι η συστολή;»

Η συστολή είναι πιο συνηθισμένη από όσο φαντάζεστε. Όπως προανέφερα, φαίνεται πως το 50% περίπου του πληθυσμού της γης είναι συνεσταλμένοι, παρόλο που τα αποτελέσματα ποικίλλουν μεταξύ των μελετών και ο ακριβής αριθμός αλλάζει ανάλογα με τη χώρα στην οποία βρίσκεστε, κάτι που ιντριγκάρει την περίεργη ιδιοσυγκρασία μου (οπότε θα εντρυφήσω σε αυτό παρακάτω). Αρκεί να αναφέρω ότι η συστολή δεν είναι σπάνια, ασυνήθιστη ή αλλόκοτη, και σίγουρα δεν είστε μόνοι.

Ερώτηση 6: «Η συστολή είναι εξίσου κοινή ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες;»

Η συστολή συχνά θεωρείται «κοριτσιίστικο» γνώρισμα και θα πρέπει να ομολογήσω ότι, προτού ξεκινήσω τη διερεύνηση του αδιεξόδου της συστολής, αυτό πίστευα κατά κάποιον τρόπο κι εγώ.

Ωστόσο, αποδεικνύεται ότι η συστολή επηρεάζει τόσο τους άντρες όσο και τις γυναίκες, παρόλο που ο τρόπος με τον οποίο την αντιλαμβανόμαστε είναι σίγουρα έμφυλος. Μολονότι η συστολή στις γυναίκες μπορεί να θεωρηθεί ένα συμπαθητικό, μη απειλητικό, ακόμα και θετικό γνώρισμα, οι άντρες συχνά δυσκολεύονται να χειριστούν τη συστολή τους, διότι αισθάνονται ότι επηρεάζει αρνητικά την αρρενωπότητα και το σεξαπίλ τους. Ψάχνοντας στα πιο σκοτεινά βάθη του διαδικτύου για να

μάθω περισσότερα, ανακάλυψα ότι ανάμεσα σε ορισμένους άντρες η συστολή είναι αιτία μεγάλης δυσaráρεσκιας. Οχ.

[Η συστολή] είναι μακράν το χειρότερο δυνατό γνώρισμα για κάθε άντρα ο οποίος ενδιαφέρεται για οποιουδήποτε είδους ερωτική σχέση με γυναίκα. Είναι χειρότερο και από την ανικανότητα, την αποκρουστικότητα, την ασχήμια και την απόλυτη έλλειψη χιούμορ – συνδυαστικά.*

Αχ.

Αυτός είναι ένας ακόμα λόγος για τον οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ανακαλύψουμε έναν τρόπο προκειμένου να επεξεργαστούμε τη συστολή και να πάψουμε να τη θεωρούμε αδυναμία. Έπειτα μπορούμε να προχωρήσουμε, να κάνουμε σχέση, να έχουμε καλή επίδοση στην εργασία μας και, γενικά, να ζούμε τη ζωή μας χωρίς να γινόμαστε φαφλατάδες.

Ερώτημα 7: «Η συστολή είναι συνώνυμο της έλλειψης αυτοπεποίθησης;»

Ήμουν ανέκαθεν ντροπαλή. Με μεγάλη αυτοπεποίθηση, αλλά πολύ ντροπαλή.

Ρουθ Γουίλσον, ηθοποιός

Η συστολή και η έλλειψη αυτοπεποίθησης θεωρούνται συχνά

* Shadowdemon, Urban Dictionary, 29 Μαρτίου 2005.

ένα και το αυτό. Όμως, με μια πιο προσεκτική ματιά, είναι ουσιαστικά αρκετά διαφορετικές έννοιες.

Είναι απολύτως πιθανό να πιστεύει κάποιος στις ικανότητές του, αλλά να ντρέπεται να τον δουν ή να τον ακούσουν οι άλλοι.

Ας υποθέσουμε ότι είστε καλεσμένοι σε μια εκπομπή γνώσεων. Αφιερώνετε εβδομάδες μελετώντας το αντικείμενο που έχετε επιλέξει, διαβάζοντας κάθε διαθέσιμο βιβλίο και άρθρο. Έχετε μελετήσει και μάθει ό,τι χρειάζεται. Τα στοιχεία κατακλύζουν το μυαλό σας. Έχετε γίνει εξπέρ. Οπότε έχετε μεγάλη εμπιστοσύνη στις γνώσεις και στην ικανότητά σας να απαντήσετε σωστά στις ερωτήσεις. Αν γράφατε εξετάσεις διαδικτυακά, από την άνεση της κρεβατοκάμαράς σας, φορώντας χνουδωτές παντόφλες, θα είχατε γράψει άριστα.

Ωστόσο, και μόνο η σκέψη να μιλήσετε μπροστά σε κοινό, σε κάμερες, στα φώτα της δημοσιότητας, και να σας δουν εκατομμύρια άνθρωποι, ανεβάζει το επίπεδο συστολής σας στα ύψη.

Συστολή είναι η τάση να αισθανόμαστε κάθε είδους περίεργο και αμήχανο συναίσθημα σε καινούριες και αβέβαιες καταστάσεις – όπως το να εμφανιστούμε στην τηλεόραση! Είναι ο φόβος του να μας παρατηρούν τρίτοι και να μας κρίνουν και όχι η αντανάκλαση της εμπιστοσύνης στις γνώσεις ή στις ικανότητές μας.

Ερώτηση 8: «Ποια η διαφορά μεταξύ συστολής και εσωστρέφειας; Δεν είναι το ίδιο;»

Νομίζω ότι υπάρχει μεγαλύτερη επιείκεια για τους εσωστρεφείς ανθρώπους από ό,τι για εμάς τους

συνεσταλμένους. Η συστολή θεωρείται κάτι που θα πρέπει να «ξεπεράσουμε», ενώ η εσωστρέφεια θεωρείται απλώς μέρος της προσωπικότητάς μας.

Μπεν

Θυμάμαι πως όταν άρχισα τον σχεδιασμό του βιβλίου, έθεσα αυτή την ερώτηση σε μια διαδικτυακή ομάδα εσωστρεφών μελών. Όλοι ένιωσαν ιδιαίτερα προσβεβλημένοι. Ήταν σαν να πέτυχα την αχίλλειο πτέρνα τους! Τελικά, αναγκάστηκα να αποχωρήσω. Η κατάσταση έγινε ιδιαίτερα τοξική.

Η συστολή δεν είναι ταυτόσημη με την εσωστρέφεια, παρόλο που ως έννοιες συχνά αλληλεπικαλύπτονται και συγχέονται. Πολλοί συνεσταλμένοι άνθρωποι είναι και εσωστρεφείς. Και ορισμένοι εσωστρεφείς είναι και συνεσταλμένοι. Αυτή είναι η δική μου άποψη. Σας παρακαλώ μη με ακυρώνετε και μην πετάτε πέτρες έξω από το σπίτι μου.

Η πρωταθλήτρια της εσωστρέφειας και συγγραφέας του *Σσςσ! Η δύναμη των εσωστρεφών σ' έναν κόσμο που δεν σταματάει να μιλάει*, Σούζαν Κέιν, θεωρεί ότι η συστολή και η εσωστρέφεια είναι σαν ξαδέλφια. Αυτή η άποψη μου αρέσει. Συσχετίζονται και εμφανίζουν ορισμένες ομοιότητες, όμως δεν είναι τόσο αλληλένδετες.

Τα εσωστρεφή άτομα αντλούν την ενέργειά τους από τη μοναχικότητά τους και από τον εσωτερικό τους κόσμο. Όταν περιστοιχίζονται από πολλούς ανθρώπους, μπορεί να αισθάνονται υπερδιέγερση και θα χρειαστούν χρόνο για να επαναφορτιστούν και να ανακάμψουν – για παράδειγμα, επιλέγοντας να κρυφτούν σε μια ντουλάπα ή να αποχωρήσουν αθόρυβα.

(Γνωρίζατε ότι η αποχώρηση από κάποιο πάρτι χωρίς να ενημερωθεί κανείς ονομάζεται Γαλλική Έξοδος; Ενδιαφέρον, σωστά;)

Οι εσωστρεφείς προτιμούν να αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους επειδή απολαμβάνουν την παρέα του (και δεν είναι ευφημισμός), ενώ εξουθενώνονται όταν βρίσκονται κοντά σε άλλους. Οι συνεσταλμένοι άνθρωποι μπορεί να αφιερώνουν χρόνο στον εαυτό τους, εν μέρει διότι το θεωρούν βολικό, αλλά και γιατί νιώθουν ανησυχία και αμηχανία κοντά σε άλλους.

Επομένως, σε κάποιο πάρτι, ίσως εντοπίσετε συνεσταλμένα και εσωστρεφή άτομα στην κουζίνα να βοηθούν στο πλύσιμο των πιάτων. Όμως ίσως βρίσκονται εκεί για διαφορετικούς λόγους. Και εδώ, πιστεύω, οφείλεται η σύγχυση. Οι εσωστρεφείς έχουν χάσει βαθιά τα χέρια τους μέσα στον νεροχύτη, γιατί αισθάνονται εξαντλημένοι από τον κόσμο, ενώ οι συνεσταλμένοι βρίσκονται εκεί επειδή αισθάνονται αμήχανα και άβολα γύρω από καινούριους ανθρώπους.

Σε κάθε περίπτωση, βρίσκονται και οι δύο στην κουζίνα. Και κάνουν το ίδιο πράγμα. Επομένως, μήπως θα έπρεπε να δείχνουμε όλοι περισσότερη κατανόηση ο ένας για τον άλλο;

Οι εσωστρεφείς περιγράφονται ως ιδιαίτερα μελετηρά και σκεπτόμενα άτομα, οπότε θεωρούνται ευφυείς και ενδιαφέροντες. Ενώ οι συνεσταλμένοι θεωρούνται αδύναμοι.

Σινέντ

Η συστολή θεωρείται αδυναμία από πολλούς εσωστρεφείς ανθρώπους, οι οποίοι δεν συνδέονται σε καμία περίπτωση με

την έννοια της συστολής. Δεν είναι αγχώδεις ή περίεργοι, δεν νιώθουν φόβο ούτε και αμηχανία. Αισθάνονται δυνατοί και σίγουροι όσον αφορά τις προτιμήσεις τους. Αυτό εξηγεί τον λόγο για τον οποίο ορισμένοι από αυτούς ένιωσαν προσβεβλημένοι όταν άρχισα να τους μιλάω για τη συστολή.

Με χαροποιεί το γεγονός ότι οι άνθρωποι αποδέχονται την εσωστρέφειά τους και καμαρώνουν γι' αυτή. Είναι ευχάριστο που οι εσωστρεφείς φορούν πουλόβερ και κονκάρδες και κρατούν σημειωματάρια.

Επομένως, μήπως θα πρέπει εμείς οι συνεσταλμένοι να γίνουμε λίγο πιο ευχάριστοι; Ας κάνουμε το ίδιο: ας ορθώσουμε το ανάστημά μας και ας διεκδικήσουμε τη θέση μας για εμάς τους ίδιους και τη συστολή μας αντί να προσπαθούμε να την κρύψουμε ή να απολογηθούμε γι' αυτή.

Ερώτηση 9: «Υπάρχει η έννοια του συνεσταλμένου εξωστρεφή;»

Ναι, σαφέστατα υπάρχει. Ο συνεσταλμένος εξωστρεφής είναι κάποιος που του αρέσει να συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους και αντλεί ενέργεια όταν βρίσκεται με κόσμο, αλλά ταυτόχρονα παλεύει και με θέματα φόβου και αμηχανίας. Είμαι η ζωντανή απόδειξη του ότι η συστολή με την εξωστρέφεια μπορεί να συνυπάρχουν.

Το πρόβλημα με τον εξαιρετικό αυτόν συνδυασμό είναι ότι μπορεί να είναι άκρως απογοητευτικός. Θέλετε να βγείτε στο προσκήνιο για να κάνετε πράγματα με άλλους ανθρώπους,

αλλά αντιστέκεστε. Μοιάζει με αγκαθωτό συρματόπλεγμα που ορθώνεται ξαφνικά μπροστά σας, και δεν είστε διατεθειμένοι να γίνετε κομμάτια. Και σε αυτό το σημείο εμφανίζεται η ένταση. Δεν είστε πραγματικά ευτυχισμένοι με το να κρύβεστε, να είστε μόνοι και να ζείτε μια ζωή χαμηλών προσδοκιών, αλλά για να βιώσετε στιγμές απόλαυσης και χαράς και να αξιοποιήσετε όλες τις ευκαιρίες θα πρέπει να ανακαλύψετε έναν τρόπο με τον οποίο θα μπορέσετε να ξεπεράσετε τους φόβους και τις ανασφάλειές σας.

Ερώτηση 10: «Η συστολή αποτελεί μορφή ναρκισσισμού;»

Η συστολή εμφανίζει ένα παράξενο στοιχείο ναρκισσισμού, την πεποίθηση ότι η εμφάνισή μας, η επίδοσή μας και ο τρόπος λειτουργίας μας αποτελούν, πραγματικά, σημαντικά στοιχεία για τους άλλους.

Αντρέ Ντουμπούς, δοκιμιογράφος

Σωστά. Σε αυτό το σημείο, σηκώνω τα μανίκια και τεντώνω τα δάχτυλα. Θα πρέπει να ομολογήσω ότι αυτή είναι η πιο αναπάντεχη κατηγορία που έχω αντιμετωπίσει. Δεδομένου ότι οι συνεσταλμένοι άνθρωποι είμαστε ήσυχoi και συγκρατημένοι, είναι αντι-διδαισθητικό να μας αποκαλούν ναρκισσιστές. Όταν ξοδεύετε πολλή ενέργεια ανησυχώντας για το τι σκέφτονται οι άλλοι, αυτό σας κάνει το ακριβώς αντίθετο του εγωπαθούς ανθρώπου;

Σύμφωνα με τον Αυστραλό συγγραφέα Πολ Γουίνκ, υπάρχουν δύο τύποι ναρκισσισμού όπου το άτομο παθαίνει εμμονή με τις ατομικές του ανάγκες. Ο πρώτος τύπος αναφέρεται στο πιο ανοιχτό, εξωστρεφές είδος ναρκισσισμού, όπου τα άτομα είναι περισσότερο επιδειξιμανή. Ακολουθεί το κλειστό είδος ναρκισσισμού, το οποίο βασίζεται στην ευπάθεια που συνδέεται με την εσωστρέφεια, το άγχος και την αμυντικότητα.

Αυτό μου δημιουργεί μεγάλη αμηχανία. Το τελευταίο πράγμα που χρειαζόμαστε οι συνεσταλμένοι άνθρωποι είναι να πρέπει να αντιμετωπίσουμε μεγαλύτερη αρνητική ενέργεια για να αναλάβουμε δράση. Και θα πρέπει να ομολογήσω ότι μπήκα στον πειρασμό να διαγράψω τη συγκεκριμένη ενότητα. Ωστόσο, όσο το σκέφτομαι, τόσο πιο πολύ αντιλαμβάνομαι ότι όταν κάποιος προσηλώνεται στον αγώνα του, συζητάει γι' αυτό, σκέφτεται γι' αυτό και το αναφέρει συνεχώς, θα μπορούσε ίσως να συνιστά μια μορφή εγωπάθειας.

Όμως η αίσθησή μου είναι ότι δεν θεωρώ πως είναι βοηθητικό να ανησυχούμε για άλλο ένα πράγμα που οι άνθρωποι μπορεί να πιστεύουν ή να μην πιστεύουν για εμάς. Εξάλλου, θα πρέπει να προχωρήσουμε και να γίνουμε δυναμικοί. Έτσι, αν κάποιος σας αναφέρει τη σχέση μεταξύ ναρκισσισμού και συστολής, θα μπορούσατε απλώς να τον ευχαριστήσετε για την πληροφορία, να πετάξετε τα σχόλιά του (στον κάδο απορριμμάτων) και να προχωρήσετε μπροστά.

Ερώτηση 11: «Ποιο είναι το πιο ντροπαλό ζώδιο;»

Λίγο τυχαίο, αλλά, όπως προανέφερα, απαντώ στις ερωτήσεις σας, και τη συγκεκριμένη την ακούω συχνά. Το ζώδιο του Παρθένου είναι γνωστό ως το πιο ντροπαλό. Οι Παρθένοι θεωρείται πως αισθάνονται αμήχανα, άβολα και νευρικά σε καινούριες και μη οικείες καταστάσεις. Πραγματικά ντροπαλοί, οι Παρθένοι προφανώς δεν μιλούν ακατάπαυστα, είναι πιο συγκρατημένοι και θα πουν κάτι μόνο όταν έχουν κάτι να πουν. (Είμαι ωστόσο αρκετά σίγουρη ότι όλοι οι ντροπαλοί άνθρωποι δεν έχουν γεννηθεί μεταξύ 23ης Αυγούστου και 22ας Σεπτεμβρίου. Αν και εγώ η ίδια γεννήθηκα πολύ κοντά σε αυτή την περίοδο. Μάλιστα!)

Ερώτηση 12: «Τι είναι η συνεσταλμένη κύστη;»

Ο επιστημονικός όρος είναι παρούρηση και η συνεσταλμένη κύστη εμφανίζεται όποτε προκύπτει δυσκολία ούρησης όταν μας βλέπουν άλλοι ή βρίσκονται και άλλα άτομα στον ίδιο χώρο. Είναι λες και τα ούρα σας είναι ντροπαλά και δεν μπορούν να βγουν υπό πίεση. Προφανώς, είναι πολύ σύνθηες. Ένας απλός τρόπος για να λύσετε το πρόβλημα είναι, κατά την ταπεινή μου άποψη (που δεν βασίζεται σε καμία ιατρική γνώση), να πίνετε δύο λίτρα νερό τη μέρα, ή ίσως να γεννήσετε ένα πολύ μεγάλο μωρό, ή αν ψάχνετε μια πιο βολική (και λιγότερο επώδυνη) λύση, θα μπορούσατε απλώς να προσπαθήσετε να κλείσετε και να κλειδώσετε την πόρτα του μπάνιου.

Ερώτηση 13: «Η συστολή αποτελεί αδυναμία;»

Έχω δει να περιγράφουν τη συστολή ως ασθένεια, φυλακή, ακόμα και αναπηρία. Σκληρή έκφραση. Ομολογουμένως, δεν είναι ιδιαίτερα ευχάριστη. Η συστολή μπορεί να αποδειχθεί πρόκληση. Μπορεί να περιπλέξει τη ζωή. Το σχολείο, η εργασία και οι κοινωνικές συναναστροφές είναι πιο δύσκολες έννοιες. Αναμφίβολα. Μπορεί να αισθάνεστε πως η συστολή σας ελέγχει, σας επιβάλλεται και σας κρατάει μικρούς.

Αλλά το να είστε συνεσταλμένοι δεν σημαίνει ότι έχετε κάποιο πρόβλημα, ούτε ότι είστε αδύναμοι ή καταδικασμένοι να αποτύχετε. Χωρίς να θέλω να ακουστώ επιπόλαια ή γλυκανάλατη, θεωρώ πως έχουμε μια επιλογή: να την αφήσουμε να μας νικήσει ή να προσπαθήσουμε να αναζητήσουμε τα θετικά της στοιχεία. Αγκαλιάστε τα πράγματα που σας κάνουν να είστε ο εαυτός σας και δουλέψτε με τη συστολή σας.

Το γεγονός ότι υπάρχουν τόσο πολλές ερωτήσεις σχετικά με τη συστολή καταδεικνύει πόση δουλειά θα πρέπει να γίνει για να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και να βελτιωθεί η κατανόησή μας.

Η γνώση είναι δύναμη, φίλοι μου!

ΚΥΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΣΤΟΛΗΣ

- Συστολή είναι η τάση να αισθανόμαστε αμηχανία ή ανησυχία σε αβέβαιες ή μη οικείες καταστάσεις.
- Η συστολή μπορεί να επηρεάσει τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους, σε διαφορετικές καταστάσεις και σε διαφορετικά πλαίσια.
- Το κοινωνικό άγχος είναι μια ακραία μορφή συστολής.
- Η εξωστρέφεια είναι το αντίθετο της συστολής.
- Η συστολή είναι συνηθισμένη! Περίπου ο μισός πληθυσμός του πλανήτη είναι ντροπαλοί άνθρωποι.
- Η συστολή είναι εξίσου κοινή μεταξύ αντρών και γυναικών, παρόλο που μπορεί να τους επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο.
- Η συστολή δεν είναι ταυτόσημη με την έλλειψη εμπιστοσύνης.
- Η συστολή συνδέεται με την εσωστρέφεια αλλά δεν είναι το ίδιο πράγμα.