

PERSONALITATEA EVITANTĂ

Caracteristici:

- prezintă o hipersensibilitate: criticile și ironiile o înspăimântă, îi e teamă de ridicol;
- evită să intre în relații cu ceilalți, câtă vreme nu e sigură de bunăvoința necondiționată a acestora;
- evită situațiile în care i se pare că ar putea fi jignită sau s-ar simți stingheră: noi cunoștințe, un post important, o relație intimă;
- autodeprecieri: are o stimă de sine redusă și de cele mai multe ori își subestimează capacitățile și reușitele;
- de teama de eșec, optează deseori pentru un rol mărunț sau pentru posturi mult sub capacitățile sale.

Cum să ne purtăm cu personalitățile evitante:

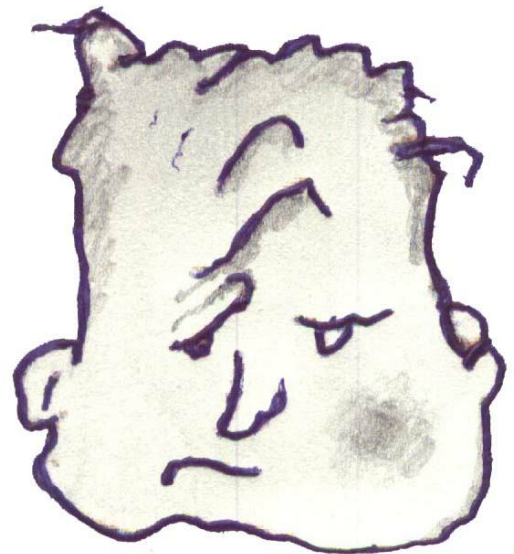
Recomandabil:

- să le propunem obiective de dificultate progresivă, pentru a se putea confrunta treptat cu situațiile de care se tem;
- să arătăm că ne interesează opinia lor;
- să le arătăm că acceptăm să fim contraziși;
- dacă vrem să le criticăm, începem printr-un elogiu mai general și apoi aducem critici unui comportament anume;
- să le asigurăm de sprijinul nostru constant;
- să le îndemnăm să consulte un specialist.

Nerecomandabil:

- să le ironizăm;
- să le enervăm;
- să le lăsăm să-și asume toate muncile ingrate.

- Am ratat multe ocazii în viața personală sau în cea profesională, din timiditate!
- Mă simt mai bine numai în familie sau în compania unor mai vechi prieteni!



Spunem, de obicei despre personalitățile evitante că sunt niște „sclavi”, niște „donatori” - pentru că sunt șterse, nu se văd, nu se remarcă prin nimic, sunt tot timpul gata să-i ajute pe ceilalți cu diferite servicii, să le împrumute diverse lucruri, nu se opun când „tovarășii” lor își arogă unele drepturi asupra bunurilor, timpului și persoanei lor.

Sunt timide, retrase, preferă să stea în „pătrățica lor” majoritatea timpului, nu prea se implică în discuții, activități etc. pentru a nu se face de râs.

Sunt întotdeauna de acord cu părerile colegilor și aprobă ce spun ceilalți pentru a evita orice divergențe.

Nu e bine să “le dăm foc”, să le ironizăm deoarece o ușoară remarcă ironică, care abia dacă l-ar atinge pe altul, pe ele le rănește teribil.