

[recenzja](#)

Najtrudniejszy pierwszy krok - recenzja

“Ekstra rok z życia introwertyczki” to humorystyczna opowieść o podjęciu próby wyjścia ze swojej strefy komfortu. Bo choć w niej jest wyjątkowo wygodnie, to – jak twierdzą specjaliści zajmujący się ludzką psychiką – nie prowokuje ona do rozwoju. Jessica Pan określająca swoją osobowość jako cichą i wrażliwą, na kanwie życiowej melancholii podjęła próbę godną podziwu. Postanowiła zmienić (a to już duży krok w przód) swoje podejście do życia, otworzyć się na nowe możliwości i być bardziej otwartą na to, co codziennie spotyka na swojej drodze. Ale nie tylko. Samotne wakacje bez wcześniejszego przygotowania, publiczne wystąpienia, spotkania z nowopoznanymi osobami... Przecież takie sytuacje z pewnością dobrze przemyślałby także zadeklarowany ekstrawertyk. A wiadomo także, że do tych sytuacji nie doszłoby, gdyby Jessica dalej przejmowała się utratą pracy i brakiem przyjaciół zamykając się w czterech ścianach swojego domu i głowy. Bycie nieśmiałą i zamkniętą w sobie nie przyniosło w jej życiu zbyt wielu momentów godnych zapamiętania, dlatego podjęła roczne wyzwanie – czy się udało?

“Ekstra rok z życia introwertyczki” to pewnego rodzaju dziennik, który z każdą kolejną sytuacją pokazuje, że zmiana codziennych nawyków wcale nie jest taka prosta. Czasem pozornie małe wyzwania, takie jak rozpoczęcie rozmowy z przypadkową osobą w metrze wymaga odwagi i pewności siebie. Jest to zapis sukcesów różnej rangi, ale przede wszystkim lekcji, które z tego eksperymentalnego roku wyciąga autorka. Uważny czytelnik pozyska z książki także rady dla siebie - niezależnie od tego, jaki typ osobowości posiada. Dzięki lekturze można przeanalizować zachowania bliskich osób - jeśli posiadają one odmienne podejście do otaczającego świata, to prawdopodobnie po lekturze książki spojrzy się na nie bardziej przychylnym okiem.

To lekka pozycja, którą przyjemnie się czyta i co ważne - można się przy niej zrelaksować przy kubku ciepłej herbaty. Książka może okazać się ciekawa dla tych, którzy nie przepadają za poradnikami typu “powiedz mi, jak mam żyć”. Dlaczego? Ponieważ łączy w sobie cechy autobiografii, książki psychologicznej i poradnika w jednym, w wyjątkowo humorystycznym podejściu. Autorka w zabawny sposób przełamuje swoje słabości oraz opisuje je. Wychodzi ze strefy komfortu, która prawdopodobnie dla ekstrawertyków byłaby czymś naturalnym lub nawet codziennym. A warto podkreślić, że trochę spontaniczności nie zaszkodzi introwertykom, a samotny weekend nad morzem również będzie ciekawym doświadczeniem dla ekstrawertyka. “Bardzo lubię moją strefę komfortu, ale wiem także, że nic mi się nie stanie, jeśli skoczę w nieznane lub przez chwilę będę

przeżywać coś strasznego” - podkreśla autorka.

Z ciekawością czeka się na dalszy rozwój wydarzeń, jednocześnie zastanawiając się, jak sami zachowalibyśmy się w danej sytuacji? I choć według autorki nie można jasno sklasyfikować ludzi na intro- lub ekstrawertycznych, to każdy nosi w sobie pierwiastek jednego i drugiego. Oczywiście zazwyczaj jedna strona przeważa nad drugą, ale mimo tego warto próbować walczyć ze swoimi obawami stawiając przed sobą nowe wyzwania. Bo to właśnie one rozwijają, dają doświadczenie, a w konsekwencji – ubogacają życie i... wspomnienia!

Czy warto podjąć próbę zmiany swojej osobowości? Tak naprawdę nie chodzi o jej zmianę, a otworenie się na nowe możliwości, na które często introwertycy po prostu są zamknięci. W stresujących chwilach można przypomnieć sobie hit Anny Jantar, który idealnie sprawdzi się w chwilach zwątpienia bardziej cichych osobowości - “najtrudniejszy pierwszy krok, zanim innych zrobisz sto, najtrudniejszy pierwszy gest, przy drugim już łatwiej jest”.

Jessica Pan, Ekstra rok z życia introwertyczki

Wydawnictwo Prószyński i S-Ka, Kraków 2022, s.360

Panaceum 03/22