

Ambiwertyk – czyli kto?



Wyobraź sobie stan ciężkiego kaca. Straszliwy ból głowy, gigantyczne zmęczenie, oczy same się zamykają. Jedyne, na co masz ochotę, to totalna izolacja w ciszy i spokoju, nakrycie się kocem aż po czubek głowy i spanie lub Netflix. Nic nie mówić. Broń Boże gdziekolwiek wychodzić.

Mniej więcej tak czułam się po tegorocznej Wielkanocy. Po dwóch dniach spędzonych z rodziną – wśród ludzi, których znam i lubię. Tak czuję się po każdych świętach i po każdym intensywnie towarzyskim czasie. A kiedy ostatnio podzieliłam się z wami na **moim Instagramie** tym uczuciem, bardzo wiele osób napisało mi, że reagują bardzo podobnie.

Jednak mój towarzyski kac wcale nie oznacza, że tego towarzystwa nie lubię.

Ambiwertyk – czyli kto?

Posiadam zarówno cechy ekstrawertyka, jak i introwertyka.

Ciągle balansuję na krawędzi, gdzieś pomiędzy jednym a drugim. Czasem jestem gadatliwa i towarzyska, a czasem muszę się totalnie zresetować i pobyć sama. Kiedy byłam młodsza, byłam święcie przekonana o tym, że jestem totalnym ekstrawertykiem. A jednak uwielbiałam spędzać czas sama w domu, sama ze sobą.

Z wiekiem bardzo ograniczyłam kontakty towarzyskie. Mam **niewiele przyjaciół**, bo stawiam na jakość, a nie na ilość. Tym, którzy są blisko mnie, ufam bezgranicznie i czuję się w ich towarzystwie komfortowo.

Dużo czasu zajęło mi zrozumienie jaką tak naprawdę mam osobowość. Ale dziś już rozumiem dlaczego po towarzyskich interakcjach często czuję się, jakby przygniotła mnie lawina.

A przecież to takie proste.

Lubię być otoczona ludźmi, ale lubię też być sama. Potrzebuję kontaktów międzyludzkich, a jednocześnie potrzebuję czasu na ponowne naładowanie baterii, kiedy lampka świeci się na czerwono. I to wszystko w teorii jest łatwe, ale kiedy w grę wchodzi jeszcze dziecko, które jest bardzo towarzyskie, z natury lubi dużo mówić i lgnie do kontaktów z rówieśnikami, sprawa robi się trochę bardziej skomplikowana. Między innymi dlatego, że rówieśnicy to również ich rodzice. Czujecie mój ból?

Kolejny aspekt bycia matką ambiwertyczką, kiedy już przebolejemy wszystkie społeczne aspekty, jest powrót do domu po intensywnym dniu. Dzieci przeważnie też przechodzą swojego „kaca” po kontaktach towarzyskich i wszelkich atrakcjach. Obejmuje on pełne spektrum reakcji, od maksymalnej aktywności, po ciężkie do zniesienia wyczerpanie objawiające się krzykiem, płaczem i niezadowoleniem ze wszystkiego. W tym samym czasie jedyne, na co ja mam siłę, to wypicie kubka herbaty i zamknięcie się w sobie.

Nie zawsze jest to możliwe.

W takich chwilach muszę się po prostu zebrać w sobie i znaleźć resztki energii, żeby zakończyć dzień możliwie łagodnie i bez większych drak.

Najśmieszniejsze w byciu ambiwertykiem jest to, że nigdy nie wiadomo, kiedy nastąpi przeskok. Bywają dni, że w towarzyskich interakcjach czuję się jak ryba w wodzie. A potem nagle, któregoś dnia, docieram do granicy. Osiągam stan wyczerpania i potrzebuję czasu, żeby znów nadawać się „do ludzi”. Czasem ma to miejsce na rodzinnym spotkaniu, czasem na imprezie u przyjaciół. Bez względu na miejsce i czas, nie mam na to wpływu. Nie mam żadnych mocy sprawczych, żeby to od siebie odgonić.

Czasem ktoś może się czuć obrażony.

Ale prawda jest taka, że nikt z zewnątrz nie ma na to wpływu. Przyczyną takich reakcji nigdy nie jest fakt, że ktoś mnie obraził czy zrobił mi krzywdę. I oczywiście nie każdy to rozumie. Nie każdy szanuje granice. Takich osób nie ma już w moim życiu.

Mam świadomość, że moje zachowanie czasem może wydawać się snobistyczne. Wyglądam, jakbym była humorzystą suczą, która nagle przestaje się odzywać i udzielać w ogólnej rozmowie. A tak naprawdę gdzieś w środku mnie wyłącza się silnik, kończy się paliwo. Nie ma to absolutnie nic wspólnego z otoczeniem. Moje ciało i umysł po prostu mają dość.

Jako matka zwyczajnie nauczyłam się funkcjonować z tym aspektem mojej osobowości. Wiem kiedy najwyższa pora powiedzieć „Ok, nie dam już rady. Muszę mieć czas dla siebie, bo inaczej się uduszę” i moja rodzina to rozumie. Muszę się usunąć zanim mój wewnętrzny introwertyk zacznie ranić ludzi dookoła, których kocham.

Podsumujmy jeszcze raz to wszystko, co powiedziałam. Tak, aby nie było wątpliwości.

Ambiwertyk – czyli kto?

Nie inicjuję rozmów z nieznanymi.

Nie umiem w small talki.

Kiedy w towarzystwie pojawia się temat, na który mam coś do powiedzenia, z chęcią dołączam do rozmowy.

Jednak kiedy temat się kończy, wycofuję się z rozmowy i milknę.

Lubię poznawać nowe osoby, ale dużo łatwiej przychodzi mi to za pośrednictwem osób, które już dobrze znam.

Zbyt dużo czasu spędzonego w towarzystwie sprawia, że jestem bardzo zmęczona.

Wycofana część mojej osobowości różni się znacząco od osoby, jaką widzą mnie znajomi.

Lubię imprezy i przebywanie w towarzystwie, jednak w samym środku takiego wyjścia potrafię stwierdzić, że jestem szaleńczo zmęczona, wycofać się i po prostu być zmuszona do wyjścia.

Bardzo potrzebuję mieć czas spędzony sama ze sobą.

A jednocześnie zdarza się, że taki czas jest dla mnie męczący. Home office i lockdown czasem mnie cieszy i daje mi motywację, a czasem wykańcza i sprawia, że tęsknię za normalnością sprzed pandemii.

Bardzo dobrze czytam emocje i znaczenia między wierszami.

Uwielbiam być z centrum uwagi, a jednocześnie lubię z boku obserwować co się dzieje i jakie są reakcje ludzi.

To wszystko brzmi bardzo abstrakcyjnie i wydawałoby się, że pewne aspekty kłócą się z innymi. A jednak oto jestem. Introwertyk i ekstrawertyk w jednym. Ambiwertyk.

Przeczytaj również:

Toksyczna przyjaźń, którą kończę bez żalu (i Ty też powinnaś)