



## Sociedade das Ciências Antigas

### **A TIMIDEZ**

A timidez é encarada ao longo dos séculos como um dos mais sérios problemas enfrentados pelas pessoas para atingir um desenvolvimento pessoal satisfatório. Todas as pessoas são tímidas de alguma forma.

A maioria das pessoas encontra-se no meio termo entre ser extrovertido e tímido. Esta é uma das características que identificam o temperamento dos indivíduos e muitas vezes já está definida desde a infância. A timidez pode ser devida à herança familiar, pois é freqüente encontrar filhos de pais tímidos que também o são.

Mas não menos importantes são as vivências das pessoas durante o seu desenvolvimento, principalmente aquelas que afetam sua auto-estima. Estas experiências negativas ou a atuação de pais muito exigentes e críticos são fatores importantes em gerar insegurança e inibição

Existem certos períodos em que a timidez naturalmente acentua-se. Um dos mais significativos é na fase inicial da adolescência, durante a qual correm inúmeras modificações nos aspectos físico e emocional. Portanto, um certo grau de retraimento durante algumas fases não devem ser caracterizados como timidez, mas sim como características adaptativas de um determinado período.

Nem todos precisam ser extrovertidos, de fácil relacionamento e grandes tagarelas. O Barão de Itararé já dizia que "o tambor faz um grande barulho, mas é vazio por dentro". Nos dias atuais, devido à "exclusão" que vivemos em todos os níveis: econômico, social, psíquico e afetivo, todos buscamos segurança econômica e emocional para fugir deste temível fantasma, que nos lança para uma condição de deterioração psicológica, destruindo por completo nossa auto-estima.

A exclusão em nossa era não tem apenas semelhança com pobreza material, mas é, sobretudo, o afastamento de coisas centrais da existência humana, excluindo as pessoas do terreno das relações interpessoais. A timidez tende a se tornar causadora da exclusão das principais esferas da vida. Os descendentes diretos da timidez são a solidão e o orgulho. A primeira se dá, visto que os indivíduos paulatinamente vão deixando escapar as oportunidades de contato social, e o segundo não deixa de ser uma defesa que vai se cristalizando a cada dia nas pessoas, para que as mesmas não sofram com o que deixaram para trás.

O orgulho nada mais é (do ponto de vista psicológico) do que a crença exacerbada no individualismo, fazendo com que as pessoas lancem mão de todos os aparatos materiais ou psíquicos apenas com o intuito de evitar pedir auxílio a uma outra. Dessa maneira há um eterno reabastecimento neste binômio: timidez-orgulho, pois um não vive sem o outro.

Se ainda continuarmos fazendo a analogia da timidez com a exclusão, logo descobriremos outro sentimento sempre presente: o ódio. A raiz deste ódio é a impossibilidade do conformismo de não se obter as coisas mais importantes da vida: amor, reconhecimento e a certeza de ser principalmente pessoas que sempre farão falta.

Na verdade o narcisismo exacerbado em nossa sociedade através do status, poder econômico e prestígio, tem na timidez e retraimento seu correlato, pois ambas acabam tornando as pessoas no mínimo "excêntricas", atraindo poder e atenção através de formas dissimuladas, pois não nos esqueçamos que o barulho e o silêncio sempre de alguma forma atuam de forma intensa em nossa

personalidade. Porém, a timidez que preocupa é aquela que envolve dificuldades de relacionamentos. Nestes casos, insegurança acentuada, baixa auto-estima, ansiedade e até mesmo, a depressão podem estar presentes representando sofrimento e podendo prejudicar a vida do indivíduo.

Por mais desinibidas que pareçam, todas as pessoas têm sempre um foco de timidez, e este faz com que elas deixem de utilizar todo o seu potencial. A humanidade se divide em dois grandes blocos de tímidos: os que reconhecem sofrer essa deficiência e agem como tais, sendo visivelmente retraídos; e os que demonstram o contrário, agem como desinibidos, mas na verdade têm esse comportamento como forma de camuflar sua timidez ou focos desta.

A timidez tende a se manifesta mais ostensivamente quando os tímidos têm de falar em público; conversar com autoridades; aproximar-se do sexo oposto; reclamar em locais públicos ou comerciais; receber elogios; vestir-se de maneira ousada; chamar pelo garçom, balconista ou recepcionista; ser observado; pedir reajuste de salário; revelar cansaço; negociar preço; mostrar o próprio corpo; e falar ao telefone. Essas são as características mais marcantes e visíveis de todo o tímido, embora mais frequentes no grupo que realmente assume essa deficiência.

Os desinibidos que também têm focos de timidez sentem-se em dificuldade enfrentando uma ou outra dessas várias situações.

### **OS TÍMIDOS**

O tímido por vezes não costuma ser apenas uma figura orgulhosa, mas, sobretudo egoísta, pois seu constante silêncio e omissão têm como meta apenas o receber e nunca a doação de si mesmo para a comunidade. O tímido insiste na derrota inicial ao invés de fracassos no decorrer de sua atuação social, o que faz do mesmo uma pessoa incrivelmente arrogante e ambiciosa, pois jamais convive com a idéia de que outros sejam testemunhas de seus infortúnios. Sua recusa em viver esconde seu despreparo para qualquer tipo de perda.

Entre os dois grandes blocos que se dividem os tímidos, o primeiro é o grupo dos que se sentem "fraquinhos", permanentemente vítimas. Estes vivem chorando as mágoas com frequência, têm depressão constante, acham que vão fracassar em tudo o que vão fazer e sente-se sempre a última das pessoas, a mais derrotada. No segundo grupo ela situa os que, embora tenham focos de timidez, não aceitam essa deficiência. Estes se mantêm em cima de um pedestal, são arrogantes, frios e calculistas. Procuram construir uma auto-imagem de fortes, porque não aceitam os pontos em que são fracos.

Quando desafiados agredem e sempre põem a culpa no outro ou numa situação, nunca na sua própria incapacidade de saírem do castelo que construíram para si. Os tímidos vivem basicamente duplo dilema: enfrentam a tortura de se expor e o medo de falhar. Para diminuir tais deficiências é necessário apagar o medo e colocar no lugar autoconfiança. Os tímidos buscam essencialmente segurança. Com o tempo e mantendo-se tímidos, eles restringiram a sua vida, param de se impor desafios.

E necessário à busca de horizontes maiores e superar o sentimento de incapacidade para que as pessoas possam evoluir. Apesar de já se ter constatado que até bebês apresentam focos de timidez, ninguém nasce tímido. Mas todos têm possibilidade de desenvolver comportamentos tímidos e é interessante notar que uma mesma pessoa pode apresentar posturas inibidas e outras vezes não. Isto está diretamente relacionado com a autoconfiança que temos em nossa capacidade de obter ou não resultados favoráveis no meio em que vivemos.

### **CAUSAS**

A causa da timidez é essencialmente o medo do desconhecido, o medo do que pode acontecer no futuro. O tímido tem dúvidas sobre a sua capacidade de ter sucesso, medo de fracassar e sofrer com isso. Alguns questionam até sua capacidade de manter o sucesso obtido e, para evitar o risco de fracasso e sofrimento, preferem nem tentar vencer. A timidez pode levar o indivíduo à apatia, a viver uma vida reclusa e ausente do meio ambiente. Para o tímido, quanto menos contato com o exterior, melhor. Ele tende a superavaliar o perigo e fica ansioso cada vez que se depara com uma situação onde duvida da sua capacidade de obter resultados positivos. Uma das maiores dificuldades do tímido é dizer "não". Tende sempre a dizer sim e se sobrecarrega de tarefas e compromissos.

A timidez pode levar as pessoas a ficarem inseguras: tem medo de tomar decisões erradas e sente vergonha de quase tudo, basicamente por dar excessiva importância ao que os outros pensam delas. Mas um tímido pode transformar-se em um desinibido se estiver efetivamente disposto a mudar.

Para tanto ele precisa desenvolver um programa estruturado de mudanças. O indivíduo terá, através de vários métodos, ser capaz de por si resolver seus problemas. Eliminar suas fobias e traumas e a planejar melhor suas metas, além de desenvolver o sentimento de busca da prosperidade, da felicidade pessoal e de realização.

### **COMO SUPERAR A TIMIDEZ**

A transformação do quadro acima descrito apenas se dará quando o tímido abrir mão de suas defesas e tomar a responsabilidade para si de todo o processo, evitando a passividade que nada mais é do que uma tentativa de forçar com que os outros lhe provenham suas necessidades, e finalmente investir principalmente no elemento humano, através do contato interpessoal, e não no escapismo da televisão, videogames, Internet e outros. Mudando-se a visão interna que cada um tem de si. Conquistando para si a felicidade, conhecimento, saúde, interação grupal harmoniosa, prosperidade e autoconfiança.

As pessoas são potencialmente competentes e já possuem todas as informações necessárias ao processo de mudança pessoal armazenadas em sua memória. Devem, no entanto reorganizar as informações, modificando as crenças que têm sobre suas habilidades, de maneira a torná-las cada vez mais produtivas. Aumentando sua produtividade pessoal, melhorando a sua qualidade de vida, desenvolvendo sua auto-estima e autoconfiança, tornando-se capazes de liderar a si mesmas e ao meio em que vivem. Organizando seus pensamentos estruturando suas estratégias de ação.

Os valores grupais e pessoais no sistema global de informações do indivíduo devem ter limites morais quanto aos diferentes papéis que ele desempenha na interação grupal. E com a visão interna que cada pessoa tem de si mesma e da realidade, acrescentar, retirar ou modificar informações, alterar as suas memórias de emoções, imagens, sons, cheiros, paladares e sensações táteis.

### **FONTES:**

- 1.- Revista Diálogo Médico, páginas 44-47, entrevista com Susan Leibig Martins, fundadora do Instituto de Engenharia Humana instalado em Higienópolis, Formada em economia pela Universidade de São Paulo e com cursos de aperfeiçoamento na Pensylvania (EUA).
- 2.- Textos de Antonio Carlos Alves de Araújo – Psicólogo.

**FIM**