



Timidez e socialização

A timidez pode ser definida como um comportamento de desconforto e inibição em situações de interação social ou exposição. Pode ser acompanhado de algumas alterações fisiológicas, como aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, tremor, rubor e ou sudorese excessiva.

Geralmente as pessoas não exprimem (ou exprimem pouco) seus pensamentos e sentimentos, e não interagem ativamente em casa, na escola ou no trabalho, porque têm dificuldade de eleger temas e discorrer sobre o mesmo, assim como mudar o assunto se necessário para estabelecer um diálogo.

A timidez caracteriza-se pela ansiedade e insegurança demonstrada em algumas situações através da obsessiva preocupação com as atitudes, reações e pensamentos dos outros, principalmente se o contato for realizado com alguém desconhecido ou em grupo. A timidez aflora muitas vezes, mas não exclusivamente, em situações de confronto com “figuras” que representam autoridade (pais, professores e chefes).

A timidez pode funcionar como um mecanismo de defesa que permite à pessoa avaliar situações novas através de uma atitude cautelosa e buscar a resposta adequada para a situação. Vale ressaltar que quando em grau moderado, todos os seres humanos são, em algum momento de suas vidas, afetados pela timidez, que funciona como uma espécie de regulador social, inibidor dos excessos condenados pela sociedade.

A timidez pode ocorrer desde a infância e em alguns casos interferir nas etapas formativas do indivíduo, primordialmente, no processo de socialização.

O contato inicial ocorre em casa com seus familiares, principalmente com os pais que contribuem com o aprendizado de uma série de habilidades motoras,

afetivas e lingüísticas, necessárias para uma orientação em seu ambiente físico e social.

A escola também assume um papel importante na socialização e formação, local onde os acontecimentos têm muito eco na criança ou no adolescente, e o mesmo se aplica ao ambiente profissional.

A ausência desse convívio familiar, escolar e ou profissional pode pesar no desenvolvimento e interferir na autoconfiança ao lidar com os outros.

Uma das questões importantes que podem interferir na formação do “eu” de crianças e adolescentes é a educação extremamente rigorosa, que os impossibilita de manifestar seus pensamentos e emoções.

Assim como ressentimento, insegurança, ameaça, rejeição, humilhação e posição de desigualdade em relação aos outros podem influenciar no desenvolvimento.

É preciso ficar claro que a timidez não é uma doença e pode estar relacionada ao próprio perfil da pessoa, de ser mais reservada e introspectiva. O fato importante para observação é notar se o comportamento gera ansiedade elevada e desconforto, neste caso é necessário procurar ajuda de um profissional, que poderá indicar a ludoterapia ou psicoterapia. O objetivo é melhorar o processo da timidez, buscando aumentar a qualidade de vida, agregar conceitos de que é capaz e encorajar o cliente com estratégias de enfrentamento eficazes para lidar com sua ansiedade. O processo terapêutico possibilita avaliar as novas situações que serão vivenciadas como fatores que trarão dificuldades e não de impossibilidades, tais como: participar de atividades em grupo, praticar esportes coletivos, falar em público, fazer uma pergunta em sala de aula, abordar alguém para namoro ou relação íntima, escrever o que pensa, falar com alguém em posição de autoridade, para divertir-se em grupo, entre outros.

Um profissional também pode ser procurado para evitar que a timidez aumente com o passar do tempo. Uma pessoa tímida pode se envergonhar muito da própria timidez e com isso se tornar mais arredia ao contato ou dependendo das proporções deste comportamento desenvolver uma Fobia Social.

talita@clinicaequillybryo.com.br
www.clinicaequillybryo.com.br
(11) 2771-8729 / 8093-7362
Psicóloga - CRP: 06/95345