

La timidez

La timidez es ese gran enemigo que muchas veces nos azota y que muchos de nosotros hemos arrastrado desde pequeños.

Es curioso que pese a ser una parte muy importante de nuestra personalidad, le terminemos cogiendo odio y despreciándola cuando la verdad es que hace cosas por nosotros muy buenas. Si quieres saber porque sigue leyendo...

Todos recordamos como nos costaba hablar delante de la clase, hacer amigos nuevos... Y esas sensaciones se quedan muy hondas en nuestro corazón. Muchos conseguimos salir adelante y otros terminan toda la vida poseídos por su timidez sin dejar salir su vena sociable.

Se aíslan y terminan más solo que la una. Para solucionar el problema de la timidez, lo mejor es saber y averiguar porque ocurre.

La infancia reprimida

Cuando salgas a la calle fíjate en el primer niño que veas. Ellos no tienen miedo social y vergüenza como nosotros (excepto en contados casos).

Ellos gritan, corretean y juegan por ahí. Son capaces de decir a la cara a un desconocido: “¿Por qué viste así este señor?”.

O incluso casos mucho más curiosos. En una ocasión fui a comer a un restaurante chino y mientras comía se me sentó delante la hija de los dueños del restaurante y empezó a contarme de todo y a jugar por ahí. Y luego de mí, lo hizo con otros dos clientes.

Y todo sin conocerlos de nada. Pero pronto pasó lo que pasa siempre con los niños: Los reprimen. Vino su madre y la hizo irse de allí, en consecuencia ella se puso a llorar.

Aquí tenemos una muestra de cómo la represión empieza a acrecentar nuestra timidez. Y pasamos de hablar con

completos desconocidos a no atrevernos ni a pedir la hora en la calle.

Por supuesto esto se agrava más si el niño es hiperactivo, ya que los padres le castigan aún más constantemente. Esta serie de represiones terminan haciendo que el niño asocie:

Hablar con desconocidos = malo, castigo. Y por lo tanto, como los seres humanos somos listos, terminamos por optar a no hablar a desconocidos. Este y otros factores que narraré más adelante reflejan muy bien porque muchos terminamos haciéndonos unos tímidos insostenibles capaces de mantener sanas relaciones sociales y aún más con desconocidos.

O, aunque tengas relaciones sanas, no eres tú mismo debido a otros factores y esto te causa una infelicidad constante. La gente que aparenta siempre cara los demás es una infeliz porque no disfruta para si mismo, disfruta para los demás para sentir una sensación primitiva de importancia.

La Figura paterna

Este es otro punto muy importante en el desarrollo psicológico y social del niño. Por supuesto, el carácter que está en el ADN tiene importancia, pero no mucha si el niño no es muy listo y sabe resolverse la vida por sí mismo (*cosa que pocas veces ocurre ya que somos seres acostumbrados a vivir en sociedad*)

Los padres y madres son una de nuestras principales figuras. Los padres suelen ser un modelo a seguir para sus hijos y las madres un modelo a seguir para sus hijas. Esto es esencial hasta que el niño no sale de casa, conocer nuevas personas por sí misma, etc.... Cosa que suele ocurrir entre los 12 y 14 años de edad. Pero mientras tanto, nuestra figura paterna ha tenido un papel importante en nuestra personalidad.

¿Qué ocurre si hemos tenido una figura paterna tímida?

Imaginemos el caso de un niño de 6 años que va a comprar con el padre. A este se le cuelan en la panadería y el niño

lo ve. Le dan un pan que no era, el padre no dice nada y el niño lo ve.

Ve día a día como su padre se comporta diferente fuera de casa, es más tímido, suele bajar la cabeza al hablar... Y en caso tampoco es que sea un crack.

Su madre lleva los pantalones, en definitiva, su padre es un calzonazos. ¿Qué modelo seguirá el hijo? Las personas aprendemos casi todo de los demás, y a pronta edad, aunque no queramos nuestra figura paterna es cómo nos comportaremos nosotros, esto es grave en el caso anterior ya que hará que el hijo sea sumiso con las mujeres, vergonzoso y tímido.

¿Por qué?

Por qué desde pequeño ha visto a su padre con esa actitud. Si su padre hubiera sido decidido, líder, abierto... el hijo hubiera visto ese comportamiento en directo y en consecuencia lo podría imitar.

Esto se agrava cuanto más se idealice la imagen del padre/madre, aunque en esas edades se suele idealizar siempre, sobretodo porque nuestro padre/madre nos

cuentan cuan magníficos son y cuanto éxito han tenido, se pintan a si mismos hipócritamente como súper héroes aunque al salir a la calle hablen con la cabeza agachada y casi ni se les oiga.

Cómo al ser pequeños nos lo creemos todos nos creemos que nuestros padres son unos fenómenos y los idealizamos.

Así que sería bueno que no fantasmeees porque repercute a la larga y a la corta contra los tuyos, la humildad hace mucho bien, y también es bueno que empieces a mejorar en todos los ámbitos para que el día de mañana, tus allegados tengan un buen modelo a seguir. *(y no estoy hablando del típico anticuado, racista que grita a grito pelado y es machista, sino de un tío seguro y decidido, pero amable, cortés y maduro, vamos, el nuevo hombre del siglo 21, o cómo diría mi amigo Arcángel: el nuevo Adán)*

La presión social en el colegio

Esto tal vez es lo que termina de rematar lo poco de sociable que teníamos. Los colegios enseñan bien las materias pero muy mal la filosofía a seguir en la vida.

Fomentan la competitividad pero no resaltan lo bueno del fracaso, por lo tanto, los que fracasan en vez de verlo como algo bueno y un paso más hacia el éxito, terminan retirándose y viendo la competitividad como algo malo y que destruye.

Cuando entramos en el colegio se forman grupos, los más dominantes son los populares, el resto los normales y por último “los marginados”, que no suelen ser más de 2 o 3 en clase. Son los que están a la cola de la lista, que tienen miedo en salir a la pizarra, de cagarla, que sienten pánico cuando hacen grupos de trabajo en clase porque no saben con quién ir...

Si hemos sufrido mucha represión en la infancia y nuestra figura paterna era sumisa, en esta etapa no sabremos defendernos bien y terminaremos siendo, con muchísima suerte, de la cola de los normales, lo más normal es que seamos un poco marginados al no tener los recursos para desenvolvernos con soltura.

Si además, empezamos a sufrir Bullying (esto suele ocurrir entre los 13 y 17 años) nuestra personalidad se verá más minada, nuestra desconfianza ante los demás más acrecentada y la soledad será uno de nuestros recursos más utilizados para despejarnos del mundo exterior.

Empezaremos a ver las relaciones como algo minado y deberá pasar bastante tiempo hasta que empecemos a confiar en los demás, incluso algunos se pasarán toda la vida con una marca de: “No confíes”.

La verdad es que hay que cuidar que un niño nazca sano mentalmente, creyendo que es único y que jamás debe mirar lo que quieren los demás, sino lo que quiere él. Enseñarle la importancia del respeto y la moralidad. ¿Pero cómo vamos a enseñarlo eso nosotros sino empezamos por aplicarlo en nuestra vida?

Nuestro propio egoísmo se vuelve contra nosotros y nuestros hijos, así que mejora como persona y mejorarás las futuras generaciones.



Cómo eliminar la timidez

La verdad es que esto sería muy largo. Próximamente más en sesociable.com.

Pero mientras tanto...

He puesto este título porque es lo que tú andas buscando, pero no es lo que tú quieres realmente. La gente constantemente busca respuestas incorrectas y sigue caminos incorrectos en su vida.

Tu personalidad tímida ha sido forjada, te has acostumbrado a ella y te ayuda muchísimo. Te hace estar más tranquilo y relajado, no ser tan dependiente de los demás a nivel emocional... Hace cosas buenas por ti, por lo tanto no queremos eliminarla, sino que, en determinadas situaciones queremos comportarnos de modo distinto ya que es más productivo y créeme que si tu parte tímida fuera un amigo, lo entendería y lo aceptaría completamente.

Y realmente es así, tú parte tímida es como “algo” dentro de ti, que está ahí para ayudarte, pero en determinadas situaciones como:

- Hablar en público
- Conocer gente nueva
- Sociabilizar
- Seducir a una persona que te gusta

No tiene el comportamiento más adecuado. Es como si intentas esquiar con zapatillas deportivas. ¿Verdad que no? No funcionarán en la nieve tus increíbles zapatillas deportivas, pero eso no significa que tengas que llevar siempre esquís para todo. ¡NO! Los esquís solo para la nieve, el resto zapatillas deportivas o zapatos...

La sociabilidad es lo mismo, tú no quieres implementarla en todos los ámbitos de tu vida. Tú estás bien como estás pero en determinados momentos tienes que ponerte “los esquís” (ser sociable) para adaptarte mejor al ambiente.

¿Comprendes lo que quiero decir?

Darwin lo llamaría “evolución” y es exactamente eso. Debemos empezar a adoptar comportamientos más productivos a situaciones que requieran buenas habilidades sociales.

¿Cómo lo haremos?

Lo principal es que “Roma no se construyó en un día”. Deberemos solucionar paso a paso los puntos conflictivos de tu personalidad que te impiden ser social, pero solo en los ámbitos que tú quieres cambiar. Por ejemplo, hacer cosas relacionadas con hablar en público. Pero, por ejemplo, acostumbrarte a hablar mientras lees es una tontería, porque mientras lees quieres estar tranquilo y no ser social.

Ejemplo 1: Real

Hace aproximadamente 1 año di mi primer [seminario de seducción y desarrollo personal](#). Los meses anteriores tenía un pánico terrible a hablar en público, incluso estuve

a punto de anularlo en un par de ocasiones. Tenía un miedo terrible, pues yo siempre he sentido pánico a hablar en público.

Cuando en el colegio me hacían salir a la pizarra yo temblaba de miedo, me ponía todo rojo y empezaba a tartamudear como un loco cuando yo jamás hacía eso.

¿Cómo solucioné ese problema?

Tengo que decir que si no hubiera hecho lo que hice entonces, seguramente hubiera anulado el seminario. Los meses anteriores ya me había acostumbrado a hablar con desconocidos porque salía 4 noches por semana a hablar e iniciar interacciones sociales con desconocidos. Sin embargo el “hablar en público” era algo nuevo y se me resistía.

Así que opté por una cosa muy sencilla, me pregunté: “¿Qué es lo que me da miedo de dar un seminario?”

Y yo mismo me respondí: “Tengo miedo de que se rían de mí, de que no queden satisfechos, de que crean que eres un timador, de que la cagues y no lo hagas bien, etc.”

Eran todos los miedos derivados de mi alta inseguridad cultivada en mi timidez. Así que para solucionarlo y ver que la gente no creía que yo fuera un mamarracho hablando, empecé a grabar videos y subirlos tanto a mi [revista digital](#) como al youtube.

Rápidamente obtuve respuestas positivas y me di cuenta de que yo era una persona normal. Me había formado mi propia timidez, yo no era tímido y fracasado, me había hecho así y creía eso de mí.

Subir videos a youtube me demostró que era una persona normal ya que aunque hubo el típico envidioso o pesado que se aburre que me dijo tonterías, me di cuenta que no era tan negativo como yo pensaba. En mi mente me imaginaba que los alumnos del seminario quedarían defraudados del mismo y me insultarían y perseguirían.

El simple hecho de colgar videos en youtube, me hizo ver que el 90% de los comentarios eran positivos y a la gente les encantaban mis videos.

Mi imagen de mi mismo me había dicho que el 100% de los comentarios serían negativos y que estaría haciendo el ridículo.

Me equivoqué, poco a poco empecé a subir más y más videos en youtube y cada vez más mejorado.

Si quieres ver mi canal de youtube:

<http://es.youtube.com/user/Jacktherippervs>

(¡Actualmente tengo 303 suscritos a mi canal de youtube!)

Mi primer video en youtube:

<http://es.youtube.com/watch?v=tNPHj3ML4JQ>

Mi último video en youtube:

http://es.youtube.com/watch?v=QM_0OPjPM3Y

Realmente se ve un cambio de energía y seguridad. Este es un ejemplo de cómo perdí el miedo a hablar en público. No solo di el seminario que fue un rotundo éxito, sino que di otros 3 más.

Grabar videos y subirlos a youtube hizo que poco a poco me desinhibiera más, que fuera yo mismo y que me

atrevera a hablar más y explicar cosas a parte de muchas otras cosas positivas.

Cuando quieras ser más sociable tienes que empezar por cosas sencillas e ir paso a paso, si quieres hablar en público sin miedo, puedes hacer, obviamente, otras muchas cosas que no sean grabar videos y subirlos a youtube, esto es solo un ejemplo.

Hay muchas formas de aprender a ser sociable y convertirte en alguien sociable (*cuando tú lo deseas*).

Las vamos a abordar todas, próximamente, algo que nunca olvidarás, algo que pueda cambiarte para siempre.

He recibido miles de elogios y muchos de mis clientes me han asegurado que mis simples hipnosis les han cambiado la vida.

Así que imagínate lo que próximamente te espera en...

Sesociable.com

sesociable.com