

MALDITA TIMIDEZ

¿CUANDO HABLÁS EN PÚBLICO TENÉS PALPITACIONES, TRANSPIRÁS Y TE PONÉS COLORADA? ¿PREFERÍS PASAR POR ANTIPÁTICA CON TAL DE NO ENFRENTAR TUS TEMORES? SI QUERÉS CAMBIAR LOS ESPECIALISTAS TE CUENTAN CÓMO HACERLO.

Slash es considerado uno de los mejores guitarristas del mundo y aunque en los '90 recorrió el mundo con la banda Guns & Roses convirtiéndose en un ícono del rock & roll, no pudo con su timidez. Para seguir adelante y enfrentar al público se camuflaba con su pelo y una gran galera. Hoy, dos décadas después, sigue cantando con su banda Velvet Revolver y con su galera a cuestas. ¿Por qué la timidez puede dominar nuestra vida hasta este punto?

¿Qué es?

“La timidez es el miedo a relacionarse con los otros de una manera espontánea, abierta y relajada, por el temor a ser evaluado negativamente. Muchas son las variables que intervienen en ésta manera de vincu-

larse. Podemos citar algunas como la ansiedad elevada, las experiencias infantiles y la forma de relacionarse de las figuras de identificación primaria”, explican las licenciadas Patricia Gubbay de Hanono y Gisela Hilc, del Centro de estudios del estrés y la ansiedad Hémera, quienes elaboraron un autotest (ver recuadro) y respondieron sobre el tema, en exclusiva para TENDENCIA.

Cuando es fobia

No siempre que hablamos de timidez estamos hablando de patología. Como en todo es una cuestión de grados. *“Cuando el temor a relacionarse con los otros es exagerado, cuando frente a las situaciones sociales aparece un alto grado de ansiedad y la conducta más frecuen-*

te es la evitación, produciendo un malestar significativo, recién entonces calificamos a la timidez como fobia social”, explican las especialistas.

¿Es tu caso?

Existen diferentes formas en que estas personas evitan las situaciones sociales temidas. Una es no ir a una fiesta cuando son invitadas, o no entablar una conversación con personas de otro sexo por temor a que le aparezcan síntomas como el rubor, palpitaciones o falta de aire. Otros se muestran agresivos o contestan con monosílabos o usan la ironía como defensa frente a lo que el otro pudiera hacerle. Por último hay quienes crean en su cabeza una asimetría con los otros, por la cual los demás “no valen la pena”.

CASOS FAMOSOS

Cuesta creer que celebridades que se enfrentan a grandes auditorios y están acostumbrados a los flashes y reportajes sean dominados por la timidez. Ellos aseguran que es así.



Alfredo Alcón

El gran actor argentino que rehúye a las entrevistas ha confesado: *“Aún tengo timidez pero antes era algo enfermizo”.*

Norah Jones

La cantante y pianista estadounidense de jazz, hija del maestro indio Ravi Shankar, saltó a la fama con 22 años y aún no vence su timidez en público.



Johnny Depp

El rebelde actor declaró que para perder su timidez recurrió a la bebida: *“yo no era el tipo de persona que todos esperaban de mí. Sentí que sólo era yo cuando estaba solo. Así que la única manera que tenía para relacionarme era a través de la bebida”.*



Autotest de fobia social

De las situaciones que se describen a continuación debés marcar cómo te hacen sentir, teniendo en cuenta estos parámetros:

ENFRENTO: las puedo realizar sin ningún tipo de problema o bien con una ansiedad mínima.

ENFRENTO CON MIEDO O ANSIEDAD: Las

puedo realizar, aun registrando cierto grado de nerviosismo o ansiedad. Aun así, lo sobrellevás, enfentás sin padecer demasiado.

NO ENFRENTO O EVITO: La ansiedad es tal que te lleva a no poder enfrentar la situación o actividad, aún deseando hacerlo.

	Enfrento	Enfrento con miedo o ansiedad	No enfrento o evito
Participar en grupos			
Comer/beber en presencia de otros			
Hablar con personas con autoridad			
Hablar en público			
Ir a una fiesta			
Hablar con alguien que no conoce mucho			
Conocer gente nueva			
Expresar su desacuerdo a ciertas situaciones			
Llamar por teléfono en presencia de otros			
Entrar a una reunión cuando la gente ya esta sentada			
Mirar a los ojos a alguien que no conoces mucho			
Preguntar la hora en la calle			
Devolver una compra en un negocio			
Conversar con alguien del sexo opuesto			
Reclamar un vuelto mal dado			
Rendir un examen			
Trabajar o escribir cuando lo están observando			

Puntuación: Si puntuaste mayor cantidad de respuestas en columna 2 (enfrento con miedo o ansiedad): enfrenta situaciones con un elevado nivel de ansiedad. Recomendación: registrar

tus actitudes. Si marcaste al menos 5 ítems de la columna 3 (no enfrento o evito) es posible que su vida se vea limitada por no poder realizar ciertas actividades. Deberías consultar a un especialista.

Fuente: HEMERA

...er ser menos educados, o de ... nivel socio económico o ... cualquier diferencia que pudie- ... grimirse como explicación ... no vincularse con ellos.

Hacia la solución

Los especialistas explican que trabajan en grupo, con técnicas centrales para levantar los bloques y recuperar la espontaneidad perdida: "todos fuimos, cuando niños, espontáneos, desinhibidos, creativos y nos relacionábamos con los demás sin miedo. En algún lugar estos aspectos siguen estando, la idea es recuperarlos".

Spray mágico?

En 2008 fue noticia el descubrimiento de un spray nasal compuesto por la hormona oxitocina. En esa oportunidad consultamos a los especialistas que opinaron sobre la efectividad del spray. "Creo que una droga puede ayudar a resolver el problema, pero es inevitable hacer un replanteo profundo para tratar la situación de timidez", opinaba en su momento la psiquiatra Graciela Moreschi. T



Noah Gallagher

El actor de *Glee* -quien abandonó la actuación por las constantes peleas con su hermano- volvió a actuar en los shows con los chicos gemelos.

Shakira

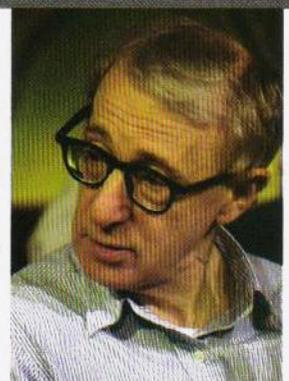
La cantante colombiana a raíz del lanzamiento de su nuevo trabajo

Loba confesó algo que sorprende: "puede parecer difícil de entender, pero soy bastante tímida cuando se trata de mostrar mi cuerpo"



Nicolás Cabré

El joven actor que casualmente compartió obra de teatro con Alcón detesta los reportajes y hasta es considerado antipático por la prensa del espectáculo.



Woody Allen

El genial director asegura que su timidez natural le ayudó a construir un personaje de neurótico, que años después interpretaría en cine.