

SER TÍMIDO

Mário Cordeiro, Professor de Pediatria, in Revista Pais & Filhos, n.º 82.

A timidez é uma situação comum nos pré-adolescentes e adolescentes e toda a gente, mesmo os que se consideram mais «atrevidos», já passaram seguramente por momentos de algum embaraço... Ou seja, de timidez.

Embora seja muito frequente, esta emoção é ainda mal entendida e surge muitas vezes de forma inesperada, seja em novas situações do tipo social, seja em contextos já conhecidos e que, à partida, não deveriam causar qualquer imprevisto. Outras (muitas) vezes, são as pessoas, mais do que ambientes, que causam essa sensação de ambivalência que pode chegar à ansiedade e à angústia, com grande limitação da capacidade e da habilidade de expressão, seja das ideias, seja dos sentimentos. É normal uma certa «precaução» quando se enfrentam ambientes novos ou estranhos. Contudo, se a timidez for exagerada, poderá interferir com a realização pessoal, académica ou profissional, bem como com a socialização e a inclusão em grupos de pertença ou com o contacto directo com pessoas ou grupos de pessoas e correspondente partilha e expressão de afectos.

A Timidez

Nos seus limites normais, a timidez é um sentimento universal que traduz um fenómeno adaptativo a novos estímulos de vária ordem. Trata-se, afinal, de um momento delicado em que se gerem várias emoções, desde o medo ao interesse, da tensão ao agrado.

Quem não sentiu já o coração a bater, dificuldade em respirar, um fervilhar interior como se estivesse ligado à electricidade, uma vontade enorme de falar, de dizer, de se expressar, mas ao mesmo tempo uma força maior do que nós próprios que não nos deixa articular uma palavra (pelo menos de forma inteligível e fluente, sem gaguejar), ou quando se quer olhar directamente para uma pessoa, mas o olhar teima em fugir, para baixo, para o lado, para qualquer sítio... E surge de repente uma enorme vontade de desaparecer pelo chão adentro.

As crianças pequenas, por exemplo, revelam este sentimento de uma forma muito evidente, roendo as unhas, chupando no dedo, sorrindo ao de leve, mas afastando-se ou permanecendo silenciosas e quietas, «cosidas» às paredes ou escondendo-se atrás de um adulto protector – este comportamento é facilmente distinguível da chamada « reacção ao estranho », em que as manifestações de desagrado e de repulsa são muito pouco « tímidas », além de que não existe o componente de atracção que caracteriza também a timidez.

Os adolescentes talvez não exibam este tipo de comportamento, mas provavelmente, não se ensaiavam nada em o ter, se fosse socialmente aceite.

Por outro lado, a timidez também se diferencia do isolamento por o que alguns jovens (sobretudo em certas idades e em certos temperamentos) optam para as suas actividades - nestes casos, há tranquilidade e não as tensões internas que caracterizam a timidez.

As situações mais frequentes que desencadeiam timidez são os encontros de tipo social, especialmente se a pessoa tímida é o centro das atenções (e os adolescentes quando entram em ambientes de adulto geralmente são-no) ou se tem que entrar numa sala ou recinto e interrompe as actividades que se estão a desenrolar (conversas, etc.). Há autores que defendem que a timidez poderá aumentar se os pais, professores e restantes pessoas (incluindo os outros jovens) estiverem sempre a exigir comportamentos e

desempenhos semelhantes aos dos amigos ou de outras crianças a quem é negada a autonomia básica.

Razões para a Timidez

A reacção às pessoas e aos ambientes é algo muito pessoal, que tem na base diversos factores, sejam eles genéticos, de personalidade, ambientais, culturais, educativos, etc.

Alguns adolescentes são «atrevidos», outros preferem sentir-se mais seguros antes de «avançar», uns fazem cerimónia porque assim os educaram ou porque sentem que se deve fazer, outros, pelo contrário, é «chegar e vencer». Por outro lado, não há uma tipificação exacta das situações em que surge a timidez – quantas vezes ficamos inibidos sem saber porquê e noutras tantas vezes damos connosco muito mais à vontade do que esperávamos...

Uma coisa é certa: a timidez tem aspectos que são educativos e que se prendem como modo de funcionamento do ecossistema familiar e cultural. Claro que se esta «educação para a timidez» recair numa pessoa já de si com temperamento tímido, o resultado será o exagero dessa reacção, mas a componente hereditária não deve servir de desculpa e a timidez combate-se dando uma educação propiciadora de auto-estima e autoconfiança (sem cair em exageros, evidentemente). (...)

A timidez pode funcionar como um factor protector, dando tempo suficiente para uma adaptação aos ambientes pretensamente adversos ou menos «simpáticos» - aliás, a gestão dessa fase varia muito de pessoa para pessoa e não deverá ser forçada. De um modo geral, na larguíssima maioria dos adolescentes, a timidez representa um problema com consequências a longo prazo, excepto se houver disfunções mais profundas a nível familiar ou mental. Obviamente que a timidez excessiva pode traduzir-se por sofrimento (sobretudo pela ambivalência do «quero fazer, mas não quero fazer») e prejudicar algumas competências e aquisições da criança, dando a acumular experiências de falhanço e de insucesso, com diminuição da auto-estima e da confiança nas outras possibilidades. Por outro lado, a integração social e escolar pode ficar prejudicada, levando a que os outros jovens deixem de contar com esta para brincar ou para outras actividades. Os afectos (ou a sua gestão podem ficar seriamente comprometidos.

Algumas «Dicas»

- conhecer e aceitar o jovem como ele é, ou seja, compreender as suas características e não começar logo a querer expô-lo contra a sua vontade ou a desfazer a sua imagem, humilhando-o;
- respeitar o adolescente e, embora estimulando carinhosamente os seus «avanços», entender que é um processo vagaroso e com alguns recuos;
- melhorar a auto-estima, fazendo-o sentir que tem pontos fortes e que será interessante e útil para os outros conhecer esses pontos;
- lembrar que os outros «não mordem» (...) e que eles próprios têm alguns aspectos menos «fortes» - é útil os pais explicarem que eles, pais, já passaram por situações semelhantes e como as resolveram;
- encorajar a autonomia desde cedo (obviamente, à medida da criança). Mas fazer desde pequeno certos recados, ir chamar o empregado do café, ir perguntar as horas na praia, etc. são pequenas coisas que podem ajudar;
- desenvolver as aptidões sociais e reforçar os comportamentos de grupo, embora sempre sem forçar o jovem (por exemplo, incluí-lo desde cedo em aulas de ginástica, actividades de escuteiro, etc.);
- pedir a colaboração dos educadores e professores para uma estratégia concertada – o jogo ou o teatro e dramatização (em que a pessoa pode saber esconder-se atrás de um disfarce ou de uma representação) poderá ser uma boa maneira de ultrapassar o problema;

- criar situações novas que funcionem como um estímulo para o jovem;

Finalmente, há que não esquecer que a timidez não é em si um mal e que muitas pessoas podem encontrar nela a tranquilidade e a maneira de estar no mundo que melhor se adapta a si. (...)

Mário Cordeiro, Professor de Pediatria, in Revista Pais & Filhos, n.º 82.