TIMIDEZ

Frequentemente, as pessoas tímidas apresentam dificuldades na interacção com estranhos ou “figuras de autoridade” (por exemplo, professores) e pessoas do sexo oposto. Para além disto, a timidez poderá manifestar-se mais frequentemente em contextos de interacção não estruturados.

«Timidez…?! O que é?»

A *timidez* é caracterizada por uma auto-avaliação negativa, criando, deste modo, desconforto e inibição em situações de interacção social. Na maioria dos casos, esta inibição interfere na concretização de objectivos interpessoais (por exemplo, sair à noite com os amigos) e profissionais (por exemplo, apresentar um trabalho em público).

«Qual a diferença entre timidez e a fobia social?»

A *timidez* e a *fobia social* apresentam muitas características em comum. No entanto, os sintomas da timidez são menos incapacitantes, na medida em que interferem menos no desempenho dos indivíduos.

De registar, porém, que embora a timidez seja menos severa pode constituir um primeiro passo para que o sujeito venha a desenvolver um quadro de fobia social.

Sinais de alerta

A *timidez* poderá ter diversos sintomas. Os mais comuns são:

- Excessiva auto-avaliação negativa;
- Elevada ansiedade;
- Taquicardias;
- Transpiração;
- Aperto no peito/estômago;
- Corar;
- Dificuldade em falar com desconhecidos;
- Dificuldade em manter contacto visual.

Eventuais Causas da *timidez*

A *timidez* poderá ter diversas causas. Entre as quais se destacam: experiências negativas anteriores envolvendo pessoas em determinadas situações; não terem adquirido aptidões sociais necessárias; uma pessoa ter aprendido a menosprezar-se devido à sua ineficácia.

«Quais as consequências da timidez?»

- Pouca expressão verbal e não-verbal;
- Dificuldade em fazer carreira;
- Consumo de álcool como meio de desinibição em situações de interacção social;
- Interferência na *performance* académica;
- Dificuldade em trabalhar em equipa;

- Dificuldade em fazer valer os seus direitos e em expressar opiniões e valores.

«Sou tímido! O que poderei fazer?»

Para ultrapassar a *timidez* poderão ser utilizadas diversas técnicas, entre as quais se destacam:

- Exposição às situações temidas (dessensibilização sistemática);
- Modificação cognitiva;
- Gestão de ansiedade;
- Treino de relaxamento;
- Treino das competências sociais.

DICA 1

Sê simpático(a) com os outros: cumprimenta as pessoas, fala de experiências que estão a ter em comum (por exemplo, exames, trabalhos de grupo, saídas à noite).

DICA 2

Caso tenhas dificuldade em iniciar e manter uma conversa, poderás fazer algumas perguntas, contas uma história pessoal ou expressar uma opinião. Não te esqueças de mostrar interesse genuíno pelos conhecimentos da outra pessoa.

DICA 3

É muito importante que mantenhas o contacto visual e que adoptes uma postura corporal e expressão facial apropriada e congruente com o que está a ser dito.

DICA 4

Presta muita atenção ao que os outros te dizem. Assim, poderás fazer perguntas e iniciar novos temas de conversa.

Links úteis

http://www.shyness.com/

http://homepages.uis.edu/Special/Shyness/

Bibliografia

Zimbardo, P. (2002). *A timidez*. Lisboa: Edições 70.