

# TIMIDITATEA - BOALA SOCIALA

Epoca electronicii este menită să ne ofere mai mult timp liber; ea însă ne lipsește din ce în ce mai mult de el. Tehnologia ne-a făcut eficienți și a redefinit timpul și valoarea lui; el nu trebuie pierdut, ci utilizat rapid și cu un scop. Pe de altă parte, tehnologia definește continuu modul nostru de comunicare. Oamenii sunt puși din ce în ce mai rar în fața unor interacțiuni directe datorită telefoanelor, fax-urilor, Internetului etc., care dau iluzia unui contact direct (de fapt, singurul lucru atins este tasta calculatorului). Ocaziile din ce în ce mai puține de contact direct între persoane îi pun pe timizi într-un mare dezavantaj.

Studiile arată că, din 1975 până în prezent, frecvența timidității a crescut de la 40% la 48%. Timizii, aparent blânzi și calmi trăiesc, de fapt, într-o continuă stare de șovăielnici, permanent analizându-și părțile negative și preocupându-se peste măsură de părerea celorlalți despre ei. La o petrecere, de exemplu, în timp ce toți ceilalți fac cunoștință unii cu alții, dansează, persoanele timide își analizează modalitățile de control al impresiei publice pe care o generează („Dacă stau în cel mai îndepărtat colț al camerei și pretind ca examinez tabloul de pe perete, toți vor crede că sunt interesat de artă și nu va fi nevoie să vorbesc cu nimeni”). În tot acest timp, inima lor bate repede, pulsul crește, stomacul este încordat - toate acestea fiind semnale psihologice ale suferinței și nefericirii autentice.

Într-un articol al său, Zimbardo (cunoscut psiholog italian) enumera consecințele nefaste ale timidității. Este vorba de o serie de probleme sociale: dificultate de a face cunoștință cu oamenii și a încheia prietenii, ceea ce îi condamnă pe timizi la singurătate și depresie. Apar și probleme cognitive: incapacitatea de a gândi clar în prezența altora, tinzând să se blocheze în conversații. Ei pot părea din această cauză, dezinteresați sau nepoliticoși, când sunt de fapt foarte nervoși. Excesiv de egocentrici, ei sunt continuu preocupați de fiecare aspect al înfățișării și comportamentului lor. Trăiesc sub presiunea a două temeri: de a nu fi văzuți de ceilalți și teama de a fi văzuți dar considerați ne semnificativi.

Articolul lui Zimbardo a marcat un domeniu nou de studiu. Ultimele concluzii la care s-a ajuns în înțelegerea acestei boli sunt următoarele:

Incidența timidității în lume a ajuns la 48% și este în creștere;

În general timiditatea este ascunsă;

Unii oameni se nasc cu o înclinație a temperamentului spre timiditate. Totuși, acest fapt nu condamnă persoanele respective la „evitarea privirii celorlalți”.

Foarte mult se datorează educației din familie. Se vorbește chiar de o neurobiologie a timidității. Cel puțin trei centri cerebrali care mediază frica și anxietatea sunt implicați în comportamentele timide.

În mare parte, timiditatea este dobândită în urma experienței de viață. Incidența timidității variază cu fiecare țară. Se pare că israelienii sunt cel mai puțin timizi dintre toți locuitorii planetei. Un factor major care determină timiditatea este stilul diferit al fiecărei culturi de a atribui lauda și pedeapsa copiilor.

Timiditatea are o anumită valoare pentru supraviețuire.

## **Istoria naturală a timidității**

Timiditatea nu a fost întotdeauna o sursă de suferință. A fi timid sau inhibat servește unei funcții protectoare, întrucât naște precauție. Fără îndoială, timiditatea l-a scos pe Homo-sapiens din câteva situații „încordate” de-a lungul erelor. Inițial timiditatea a servit ca armă protectoare pentru eul fizic. În fond și la urma urmelor, numai după ce s-a acomodat total cu un nou mediu, un animal se simte în siguranță, se comportă natural, relaxat și explorează împrejurimile. Procesul de acomodare este o caracteristică fundamentală a tuturor organismelor.

Cum conștientizarea la om a crescut, principala amenințare o constituie acum stânjeneala psihologică, starea oamenilor de a se simți în încurcătură. Fiecare individ posedă, într-o oarecare măsură, ceea ce se numește inhibiție socială. O mică doză de timiditate este benefică pentru orice om; prea multă, însă, nu folosește nimănui.

Tehnica este un mediu perfect pentru timizi. Internetul, de exemplu, reprezintă un mod de a interacționa cu ceilalți. Orice tip de comunicare indirectă înlătură multe dintre barierele care îl inhibă pe timid. Pericolul este însă acela că tehnologia poate deveni un paravan după care se ascund cei ce se tem de relațiile sociale directe.

## **Sfaturi pentru părinți**

Pentru a nu avea copii timizi, părinții trebuie să respecte anumite sfaturi date de psihologi:

# Nu fiți superprotectori; lăsați copilul să facă fața singur la provocări; încurajați-l să exploreze noi lucruri și situații.

# Arătați-le respect și înțelegere; stați de vorbă cu el despre sentimentele sale, stările de nervozitate și teamă; depășirea anxietății și fricii nu este un proces simplu; este nevoie de simpatie, răbdare și perseverență;

# Încurajați-i tot timpul, în special în momentele în care se simt stânjeniți sau după ce au fost „necăjiți” ;

#Ajutați-i să-și formeze prieteni; copiii timizi se joacă mai bine cu copii mai mici decât ei;

# Sfătuiți-vă cu profesorii ce măsuri ar trebui luate în clasă sau pe terenul de joacă în favoarea copilului dumneavoastră;

# Pregătiți-vă copilul pentru noi experiențe, ajutați-l să-și pregătească activitățile care reprezintă pentru el situații noi:

- Cum să ceară informații unui necunoscut
- Cum să se comporte la o petrecere;

# Ajutați-l să-și găsească activități potrivite vârstei, să se implice în activități extrașcolare;

# Oferiți-le un suport indirect, arătați-le mulțumirea și mândria dumneavoastră;

# Feriți-vă de certuri în prezența copilului, este foarte important să-i oferiți siguranță și armonie în familie;

# Folosiți-vă și propriul dumneavoastră comportament, ca un exemplu de urmat de copilul dumneavoastră;

# Cel mai important este să discutați, să-i tolerați și să vă iubiți copiii așa cum sunt ei, chiar și timizi, și nu cum ați dori dumneavoastră să fie.

## **Ajutați-i pe timizi**

Din doi oameni, unul este timid. Fii sensibil la faptul că alte persoane nu pot fi atât de sigure pe ele și de încrezătoare ca tine. Este de datoria ta să-i faci pe ceilalți să se simtă bine în preajma ta.

Asigură-te că nici o persoană dintr-o adunare nu monopolizează atenția, toți cei prezenți trebuie să beneficieze de o oarecare atenție pentru un timp.

Aționează astfel încât să scoți ce este mai bun din ceilalți în orice situație. Profesorii ar trebui să solicite mai multe răspunsuri din partea celor care nu prea vorbesc.

La petreceri „sparge gheața”, apropiindu-te de cei care stau singuri și atrage-i în cercul tău de prieteni.

Ajutați-i pe ceilalți să se implice în conversații care îi avantajează. Află ce îl interesează pe timidul de lângă tine și deschide discuția pe această temă.

Implică persoanele timide în conversație. Timizii nu intervin într-o discuție neîntreruptă. Dacă tu ești activ într-o conversație, antrenează-i și pe cei mai timizi.

## **De reținut**

Trebuie să se facă distincție între introvertiți și timizi.

Introvertiții au capacitate de comunicare și stima de sine necesare relaționării cu ceilalți, dar preferă să fie singuri. Timizii doresc chiar foarte mult

să fie cu ceilalți, dar sunt deficitari în ceea ce privește capacitatea de relaționare socială și considerația pentru propria persoană.

Ceea ce-i unește pe timizii de toate felurile este acuta lor conștiință de sine. Ei sunt „conștienți” chiar și de propria lor conștiință de sine. Își petrec foarte mult timp concentrându-se asupra propriei persoane și asupra slăbiciunilor lor, încât le rămâne prea puțin timp să privească în jur.

Fiind o variabilă a personalității, timiditatea poate fi regăsită, într-un moment sau altul, la fiecare dintre noi, fără a face însă obiectul unei terapii. Dar atunci când timiditatea este structurală, profundă și de lungă durată, terapia ei este necesară și chiar imperativă.