

## SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

**Valdeíza Costa**  
Psicóloga e Psicopedagoga

### TIMIDEZ

#### Pergunta:

**Meu filho entrou na Adolescência e estou preocupada porque ele sempre foi tímido e agora parece ainda mais reservado. Fica trancado no quarto durante suas horas livres e tem poucos amigos. Penso que ele passa tempo a mais na internet. Como posso ajudá-lo? (RSC – Bary St. Edmunds)**

A Timidez manifesta-se através do desconforto, da tensão ou inibição na interacção social e muitas vezes interfere negativamente na concretização de objectivos pessoais ou profissionais do tímido e caracteriza-se pela excessiva preocupação com as reacções e pensamentos dos outros. A Timidez pode variar entre o simples “**Ficar sem jeito**” em uma situação específica tal como chegar atrasado em uma reunião ou falar em público, “**Timidez Crónica**” que é aquela que se manifesta em quase todas as áreas da vida de uma pessoa e “**Fobia Social**” que impede a pessoa de se relacionar com os outros, impedindo-o de levar uma vida normal.

A Timidez não é considerada um transtorno mental pois ela, como tudo na vida, também tem aspectos positivos. Algumas vezes funciona como um regulador social que protege as pessoas de cometerem excessos e também funciona como um mecanismo de defesa que permite à pessoa avaliar situações novas através de uma atitude de cautela e procurar a resposta mais adequada para a situação. Pode-se dizer que todos os seres humanos, de forma moderada são afectados pela Timidez em algum momento da vida.

O papel dos pais no processo de desenvolvimento da timidez é muito importante. Segundo alguns psicoterapeutas a timidez se desenvolverá se um ou ambos os pais: *forem eles próprios tímidos* – a percepção depreciada de si mesmo será transferida para o filho; *se forem muito agressivos* – o filho passa a perceber os outros como potencialmente hostis; *submeterem o filho a constantes críticas ou humilhações silenciosas ou públicas, diante dos amigos e familiares* – a auto-estima do filho é comprometida; *criem problemas familiares que causem vergonha* – se os pais levam uma vida desregrada (comportamento social inadequado) o filho pode carregar esta vergonha como parte da sua vida; *se tiverem um comportamento frio* – pais que não exprimem seus sentimentos de amor pelo filho não os ajudam a desenvolver a confiança em si próprios e *pais que educam com excesso de amor e super protecção* – não permitem que o filho aprenda a lidar com as frustrações da vida.

É importante saber qual o nível de Timidez que seu filho apresenta, caso verifique que se trata de uma timidez crónica, procure ajuda profissional para ele.

Um psicólogo especializado poderá dar o apoio emocional que ele precisa e ajudá-lo a entender seus medos e inseguranças pessoais contribuindo para que ele se transforme gradativamente e seja capaz de relaciona-se de forma sadia alcançando assim seus objectivos pessoais.