

Enfermos de timidez

La timidez extrema acompañada de un cuadro de ansiedad social puede generar un problema de aislamiento y dañar la forma de relacionarse con los demás



LAS PERSONAS reservadas son más aburridas: falso; los tímidos se aíslan y tienden al aislamiento social: falso; los introvertidos están socialmente menos valorados: cierto. Aunque las personas más remisas a mostrar sus sentimientos en público tienen, en general, un mundo interior rico y estimulante, gozan de menos simpatía y aceptación social. Sin embargo, todo es cuestión de confianza. Cuando se les da una oportunidad, sin juzgarles de antemano, sorprenden por su capacidad para conversar y por su simpatía. Ahora bien, si la timidez se transforma en un problema de ansiedad ante determinadas situaciones sociales, se puede generar un “comportamiento evitativo” en el que la persona trata de rehuir cualquier tipo de contacto personal e íntimo con los demás.

De carácter introvertido

A diferencia de las personas extrovertidas que prefieren las actividades grupales y se encuentran cómodas en ambientes más bien estimulantes y dinámicos en los que interactuar con el mundo exterior, las que muestran un carácter introvertido optan por no exponerse de forma constante a estas situaciones. Ahora bien, esta menor actividad social no significa que carezcan de habilidades para interactuar con los demás, sino que se sienten abrumadas con mayor facilidad ante un grupo de personas numeroso, más aún si son desconocidas. Por esta razón muestran una mayor comodidad y seguridad en ambientes íntimos y grupos reducidos.

Este carácter introvertido se relaciona con una actividad cerebral elevada, que conduce a que las personas presten una mayor atención a sus propios pensamientos y no a la información que procede de fuera. Procesan la información del exterior hacia su propio interior e interactúan con otras personas, como haría una persona extrovertida.

Lejos de ser un problema, la introversión es una dimensión de la personalidad que no debe tener consecuencias para la salud psicológica, sino que se limita a determinar la forma de relacionarse con el mundo. Los individuos introvertidos son, en general, más reservados, pero su mundo interior es, de manera habitual, más rico, mientras que los extrovertidos se prestan menos atención a sí mismos, pero son más sociables.

La timidez

Es frecuente que las personas introvertidas tarden más tiempo en generar confianza en los demás, que se muestren menos expresivas, e incluso, algo retraídas, lo que en ocasiones hace que se las califique de tímidas. Las personas de su entorno tienden a alentarles, de forma insistente, a que hablen y se comuniquen con naturalidad para cimentar la confianza. Sin embargo, esta actitud tan generalizada, lejos de beneficiar al interlocutor más retraído, provoca que se sienta aún peor, porque se le está pidiendo que se muestre como no es en lugar de darle tiempo para ganar confianza, sin prisas ni obligaciones. De esta manera consigue encontrarse cómodo sin ser protagonista, al mismo >

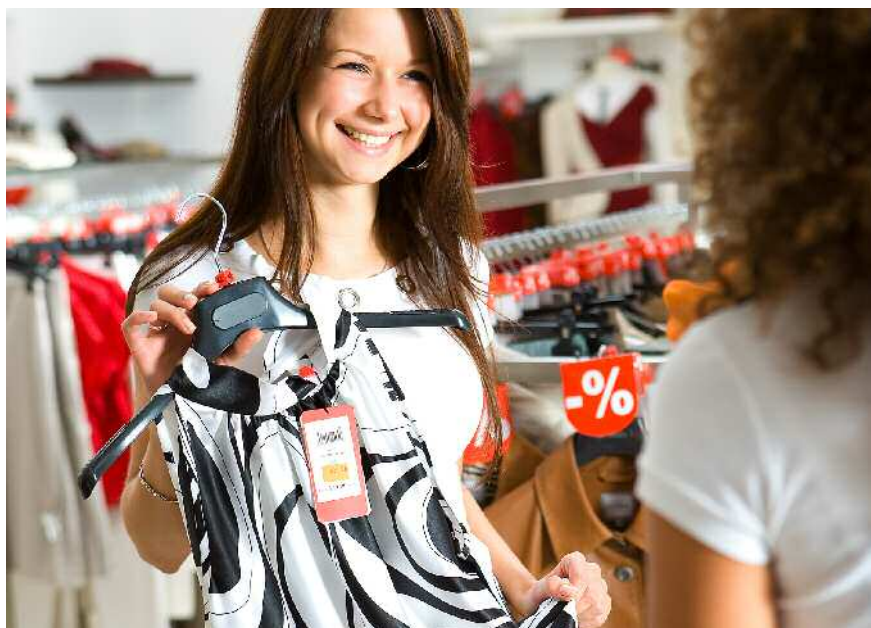


tiempo que disfruta, de una manera más pausada, de la compañía de amigos y familiares.

Aunque introversión y timidez se utilizan indistintamente para referirse a una misma persona no son sinónimos. La timidez implica cierta dificultad para relacionarse con los demás. A una persona tímida le gustaría disfrutar de forma activa de la interacción con otros individuos pero no puede hacerlo por el miedo que siente ante los demás, en particular, ante los desconocidos. Sus inhibiciones

gestar un comportamiento en el que el afectado rehúya cualquier tipo de contacto personal e íntimo con los demás. Por norma general, se trata de personas que sufren ansiedad elevada y con dificultades para afrontar sus miedos, por lo que no acuden a ningún especialista para que les ayude, ya que perciben la interacción con el terapeuta como amenazante.

La timidez extrema que acompaña a la ansiedad social puede desembocar en un problema de aislamiento. Estas personas buscarán contextos en los



Las personas introvertidas son reservadas pero tienen un mundo interior rico, mientras que los tímidos son aquellos que sienten miedo ante ciertas situaciones sociales

sociales le causan ansiedad y si estos temores se agravan puede llegar a sufrir cuadros de ansiedad social o fobia social. Este tipo de trastornos alimentan comportamientos extraños que se traducen, sobre todo, en evitar la interacción social de forma deliberada.

Miedo a la relación social

Cuando la timidez se convierte en un problema de ansiedad ante determinadas situaciones que exigen una actitud social extrovertida se puede

que no sea obligatorio relacionarse, para lo que evitarán todo tipo de contacto social. Una "conducta evitativa" que merma las posibilidades de llevar una vida normal, ya que la especie humana es social y es casi imposible sobrevivir sin relacionarse.

Aunque son pocas las ocasiones en que el miedo a la relación social conlleva un aislamiento casi total, pueden darse casos de gravedad que inhabiliten a la persona, no sólo en un sentido social, sino también perso-

nal por el malestar generado. Son individuos conscientes de lo que les ocurre, pero que se sienten incapaces de superar esta situación, por lo que buscan el aislamiento constante. Una práctica que les hace sufrir como consecuencia del miedo que sienten cuando se exponen a los demás.

Cómo salir del aislamiento

Las personas que sufren este tipo de aislamiento social pueden rebajar el grado de timidez extremo y aumentar su capacidad para convivir en sociedad. Para ello se recomienda acudir a un especialista que proporcione un ambiente cálido e íntimo en el que sentirse cómodo. Por otro lado, el uso de las nuevas tecnologías puede ser un primer paso para iniciar una interacción social de forma indirecta. Sin embargo, sólo debe recurrirse a esta opción como una vía más para socializarse y no como la única.

Las personas con dificultades para relacionarse no se deben obsesionar ni pretender convertirse en individuos extrovertidos y totalmente sociables porque con esta obsesión sólo obtendrían más ansiedad. Su objetivo más inmediato es ser una persona más sociable. ¿Cómo se consigue? Mediante la búsqueda de situaciones en las que la persona se sienta cómoda, como contactos breves y cotidianos que sirvan para reducir los miedos. Entre las más recomendables se encuentra la de acudir a las tiendas del barrio y ser amable con los dependientes que, con seguridad, les responderán con el mismo trato. Esta experiencia servirá para que no se perciba a los demás como seres amenazantes. También pueden realizarse otras actividades que no impliquen una interacción íntima con los demás, como apuntarse a un curso breve en un grupo reducido y acudir a un gimnasio o un club deportivo donde nadie espere de esta persona un gran esfuerzo para relacionarse. Lo prioritario es mantener el contacto con otras personas, aunque éste sea superficial, porque un aislamiento social persistente puede generar tal sentimiento de soledad que podría acabar en intensos sentimientos de tristeza o depresión. //