

QUALIDADE DE VIDA

É comum sentirmos insegurança e medo diante de uma situação nova, mas para o tímido torna-se uma experiência insuportável. A timidez prejudica a vida social, afetiva e profissional do indivíduo, por ser uma condição debilitante.

A pessoa tímida tem uma autoimagem crítica, se preocupa muito com a opinião dos outros com a seu respeito, acreditando que elas observam principalmente seus pontos ruins. Seus pensamentos geralmente são negativos.

Os tímidos também não se arriscam com receio da situação constrangedora, nem iniciam novas experiências, julgando-se incapazes de realizar, antecipando assim o fracasso e perdendo as oportunidades.

Não possuem autoconfiança necessária para interagir socialmente e expressarem suas ideias, isolando-se a maior parte do tempo. Por considerarem as situações do dia a dia estressante, acabam afastando-se das pessoas.

Com medo de parecerem tolos, os tímidos experimentam sentimentos de inadequação, e no contato social sentem-se desconfortáveis e embaraçados.

Geralmente os tímidos são quietos e ficam vermelhos com facilidade, apavora-se quando solicitados para falar, e sentindo-se, portanto, mais expostos.

A timidez é decorrente do convívio em ambiente desfavorável, ou seja, adultos com atitudes repressoras em demasia, regras rígidas e punições exageradas diante do fracasso, elevados padrões de exigência, pais altamente repressores e intolerantes, que exigem um desempenho além do normal, críticas severas mediante erros cometidos, pais que não oferecem segurança à criança de que será amada em qualquer circunstância, que não favorecem o diálogo e a troca de experiências, levando o outro a reprimir suas emoções e dificultando o desenvolvimento de habilidades para agir de forma segura e autêntica.

Para que a pessoa tímida saia do isolamento supere os obstáculos e desenvolva um relacionamento saudável e positivo, é necessário restaurar sua confiança, aprendendo a gostar mais de si mesma, respeitando seus limites e, principalmente, reconhecendo e potencializando suas possibilidades. Para isso

é muito importante admitir que há um problema e também disposição para superá-lo, buscando ajuda profissional.

Nádia Januário

Bacharel Administração com Habilitação em Marketing

Especialista em Gestão de pessoas

Pós - Graduação em Sociologia