





TÍMIDA-
MENTE





Pilar Varela

TÍMIDA- MENTE

CÓMO SUPERAR LOS PROBLEMAS DE TIMIDEZ

 *Editorial El Ateneo*

la esfera  de los libros

Varela, Pilar

Tímida-mente. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. : El Ateneo;
Madrid : La Esfera de los Libros, 2015.

240 p. ; 23x15 cm.

ISBN 978-950-02-0875-8

1. Autoayuda. I. Título

CDD 158.1

Tímida-mente

© Pilar Varela Morales, 2008

© La Esfera de los Libros, S. L., 2008

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay,
Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2015

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

1ª edición en España: enero de 2008

1ª edición en la Argentina: diciembre de 2015

ISBN 978-950-02-0875-8

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Índice

Introducción	13
Capítulo I. Qué es la timidez	17
Qué es la timidez	17
Qué le sucede a una persona tímida	22
Miedo a la gente	25
Vergonzosos, introvertidos y tímidos	27
Cuánta gente es tímida	31
Grados de timidez	34
¿Tiene algo de bueno la timidez?	36
Cuestionario para medir la timidez	37
Capítulo II. De dónde viene la timidez	41
Timidez de nacimiento	41
Aprender a ser tímido	44
Adolescentes retraídos	49
Timidez, traumas y complejos	50
Aislamiento y desarraigo	53
Demasiada competitividad	56

Hacer el ridículo	59
La fama de tímido	63
Capítulo III. Cuerpo, mente y comportamiento del tímido (en colaboración con Elisa López Varela)	65
«¡Trágame, tierra!»	65
Fisiología de la timidez	67
Timidez contagiosa	74
Tímidos hacia adentro y tímidos hacia afuera	77
Cómo piensan los tímidos	82
Cómo sienten los tímidos	84
Cómo actúan los tímidos	85
Capítulo IV. Timidez en el trabajo	91
Timidez y trabajo	91
Búsqueda de empleo	94
Entrevista personal	97
Integrarse en un equipo	98
Hablar en público	106
El saludo de los tímidos	107
Capítulo V. Timidez en el amor	115
Necesidad de amor	115
La inseguridad en el propio aspecto	116
La sonrisa y el beso	119
Ligar por Internet	123
¿Merece la pena enamorarse?	128
Conocerse y quererse	131
La supertimidez amorosa	137
Cómo ayudar a una pareja tímida	141

Capítulo VI. Fobia social y timidez patológica	145
El trastorno de fobia social	145
Timidez y sexo impersonal	150
Timidez y alcohol	153
Timidez y violencia	160
Timidez y sumisión social	165
Capítulo VII. Hacer el propio diagnóstico	169
Descubra su timidez	170
Comprenda su timidez	183
Capítulo VIII. Vencer la timidez	197
Es posible cambiar	197
Modifique su pensamiento y no se torture tanto	199
Mejore su autoestima, usted lo vale	205
Refuerce la confianza en usted mismo	206
Sea asertivo y sepa decir «no»	210
Aprenda a comportarse, no se inhiba	217
Relájese, venza su tensión, cuide su cuerpo	231
Intente ayudar a los demás	234





A mis indomables hijas.



Introducción

Hay características que se tienen o no se tienen: si uno es hombre, no es mujer; si uno es londinense, no es madrileño. Sin embargo, hay otras características de las que participan todas las personas, y una de ellas es la timidez. Todos nos sentimos tímidos en ciertas circunstancias, los más audaces también. Es verdad que a causa de la timidez unos pasan un mal rato de vez en cuando y otros sufren permanentemente, pero no existe nadie que no se haya ruborizado en alguna ocasión, que no haya sudado más de la cuenta sin que haga calor, o al que no le haya temblado la voz de inquietud ante gente inofensiva. No hace falta haber sido víctima de una agresión personal para sentir miedo de los demás; en el seno de una sociedad amistosa hay quien siente inseguridad ante los demás y miedo a su evaluación negativa. Eso es la timidez: una actitud, un estado de ánimo y un rasgo que a unos afecta un poco y a otros altera demasiado.

La timidez ha existido siempre, aunque no se le ha hecho mucho caso. Hace un par de décadas la psicología comenzó a prestarle atención y descubrió algunos hechos muy significativos: por ejemplo, que a menudo era timidez lo que se hallaba detrás de problemas de alcoholismo u otras adicciones, detrás del fracaso

escolar o laboral, asociada a trastornos tan serios como la depresión, o simplemente como causa primera de la soledad.

Este libro aborda el miedo a no ser aceptado por los demás (que es en el fondo lo que la timidez significa), y lo hace desde la perspectiva de lo cotidiano. La timidez puede ser muy grave o sólo muy molesta. La timidez puede llegar a ser una enfermedad, pero también hay tímidos que no están enfermos. No hay que *psicologizar* la vida, convirtiendo en enfermedad o en síndrome lo que no es sino parte de la zona oscura de la existencia. Si los humanos no somos robots es precisamente porque tenemos debilidades y miedos, que en general podemos manejar. Pero a veces el problema se desboca y su incidencia no debe ignorarse. La gestión de la timidez es muy heterogénea: algunos tímidos son felices, otros se refugian en su problema y para unos pocos, los que sufren fobia social, su entorno es una auténtica cárcel.

Estas páginas se dirigen a todo tipo de persona tímida. Su objetivo es triple: primero, identificar el problema y evaluar su intensidad; segundo, descubrir en qué áreas de la propia vida se manifiesta, y tercero, ofrecer recursos para controlarla, porque la timidez tiene solución.

Mientras he trabajado en el libro he entrevistado a muchas personas tímidas: unas hablaron con sonrisa y otras lo hicieron con llanto. Aquí se recogen algunas de sus experiencias. También he mantenido largas conversaciones con colegas clínicos que conocen bien el problema y han estudiado su génesis e implicaciones; he contado con el afectuoso apoyo de uno de los más importantes investigadores internacionales, Philip Zimbardo, psicólogo de la Universidad de Stanford, y he tenido la colaboración de mi hija Elisa López Varela, médica e investigadora de la Universidad de Harvard. Ellos tienen el mérito por su trabajo, que yo me honro en divulgar.

Todavía no está totalmente claro de dónde viene la timidez, pero sí se sabe que su reducción se asocia a dos objetivos tan ambiciosos como alcanzables: aprender a perder el miedo a los demás y ganar seguridad en uno mismo. En estas páginas se pueden encontrar las primeras claves para ello.

Gracias a todas las personas tímidas que no se rinden y a las que un día —¿por qué no hoy?— toman la decisión de atreverse.





Capítulo I

Qué es la timidez

Qué es la timidez

Carlos tiene 40 años y no se ha olvidado de un suceso, aparentemente inocuo, que vivió siendo niño. Fue un día en que Carlitos estaba especialmente contento y nervioso a la vez. Sabía que venían sus padrinos a visitar a su familia y que seguramente le traerían un regalo. Los padrinos vivían en otra ciudad; por tanto, no los veía casi nunca, pero en casa se hablaba mucho de ellos: eran gente estu-penda. Por fin llegaron a casa. Qué guapos, qué bien vestidos, qué simpáticos parecían saludando a sus padres. Pero Carlitos los vio sólo desde lejos porque no se atrevía a salir a recibirlos. Su madre le llamó pero él no respondió. Pasado un rato le llamó de nuevo; después vino su padre a buscarlo a la habitación en la que se había encerrado. Hasta que su propia madrina empezó a avanzar por el pasillo en su busca. Carlitos entonces se sintió presa del pánico, no podía soportarlo, quería desaparecer; no verla a ella, elegante y amable, ni a nadie. Se metió debajo de la cama y se puso a sollozar. Los padrinos pensaron que era cosa de chiquillos y que se le pasaría en un rato. Pero no fue así y al final de la tarde se marcharon sin ver a su ahijado, dejando el regalo sobre la mesa. Carlos recuerda con

amargura este episodio y muchos otros del mismo tipo, igualmente inexplicables, que le han sucedido a lo largo de su vida.

A Emma no le molestaba saludar a los familiares ni a los amigos de sus padres, aunque nunca fue tan dicharachera o tan natural como sus hermanas. Sin embargo, cuando llegó la edad de empezar a asistir a reuniones de amigos, se desarrolló en ella una especie de estado permanente de inhibición; un no atreverse a estar con chicos; un miedo enorme a coquetear. Emma era guapa, alta, de buen tipo, morena y atractiva de rostro. Ella lo tenía que saber porque se miraba al espejo todos los días. Pero debía de ser que cuando estaba entre chicos se le olvidaba todo lo bueno y se sentía fatal. Su cordialidad, educación y discreta simpatía se le esfumaban y se convertía en una observadora implacable de su comportamiento, que se tornaba torpe, silencioso y fracasado. Pasó el tiempo y la edad de coquetear. Ahora considera que se está alejando también la edad de formar pareja. A medida que ve difícil esta posibilidad, se le complica también la de encontrar amigos. No tiene lo uno ni lo otro, y ella sabe que todo se debe su carácter. Su obligada soledad le afecta a su trabajo y a la concepción general de la vida: todo está teñido de gris.

Una de las realizadoras de más éxito del país, Sophie, autora de los programas más vanguardistas, quien en sus rodajes dirige con mano firme a un gran equipo de actores y técnicos, la mujer soltera que adoptó un niño sabiendo que tenía una enfermedad genética, esa persona, quién lo diría, pasa momentos de incomodidad inenarrable cuando tiene que cruzar un par de frases con las mamás de los amiguitos de su hijo los días que va a recogerlo al cole. Ellas son chicas más jóvenes, a las que ve como despreocupadas, desinhibidas y naturales, y lo son, en efecto, pero eso no tiene ningún mérito. Ella en cambio, en ese terreno tan sencillo como es el cole-

gio de los niños, se ve torpe, se encuentra fatal, mucho peor que en un avión cruzando el océano en medio de una tormenta. Sophie sabe corregir con firmeza a un actor premiado con un Oscar y en cambio no sabe qué contestar cuando las mamás le preguntan por las notas o la tos de su niño. Ella conoce este curioso modo de ser, que desde pequeña, aunque era una número uno en los estudios, le hacía parecer una niña arisca con las amigas. A pesar de ella misma, que era buena y generosa, que quería ser amable y complaciente, todos la consideraban lejana. Si hay muchos malos disfrazados de buenos, qué duro es ser bueno y no poder quitarse el disfraz de malo.

Carlitos, Emma y Sophie son tímidos. No tienen otro problema más serio que su enorme timidez, una característica que a menudo no se considera importante pero que a ellos tres, y a tantas otras personas en el mundo, les amarga la vida, altera sus relaciones, les hace sentirse muy mal frente a sí mismos y les obliga a plantearse casi constantemente su valor personal.

El concepto timidez es suave, no parece corresponder a un estado anímico profundo como es la depresión, ni a una conducta dura como es la violencia, ni a una emoción tremenda como son la ira o los celos. Parece que la timidez es llevadera; porque se esconde, no se manifiesta, es discreta, íntima y por eso casi no se le da importancia. Mi hijo es tímido, dice una madre, y con ello justifica que el chico no salga los domingos y se quede pegado a la computadora horas y horas. No vamos a esa fiesta, dice la mujer, mi marido prefiere pasear por el campo, a él no le gustan estas cosas, es muy retraído. La timidez no parece un problema social pero es la causante de que estos y tantos otros individuos se vayan aislando. A la timidez no se le da tanta importancia como a la adicción al tabaco, que se considera una conducta más que

negativa, o a la obesidad, o a otras cosas, ni aparece en los periódicos, pero detrás de más noticias de las que imaginamos late la timidez excesiva de sus protagonistas enredada en asuntos oscuros y complicados. En definitiva, no se tiene en cuenta; parece que ser tímido es como ser moreno o ser economista o ser de tal o cual ciudad, una característica más. Pero no es así, la timidez es una palabra mal usada. O no responde a lo que debería significar y se aplica de manera inapropiada refiriéndose a cierta introversión, o si responde a lo que es en verdad, la timidez no tiene mucho de encantador para quien la sufre y es, por el contrario, un problema a veces grave y un lastre emocional más pesado que algunas discapacidades físicas tan serias como una ceguera o una parálisis.

La timidez se puede definir como la experiencia íntima de malestar e inhibición en situaciones interpersonales que interfiere con la obtención de objetivos afectivos o profesionales. Es una emoción negativa que cuando es intensa se petrifica en el ánimo y fulmina cualquier vestigio de autoindulgencia. La timidez resulta de observarse a sí mismo constantemente. El tímido está preocupado con sus pensamientos, sus sensaciones y sus reacciones físicas, como si en todo momento pusiera un foco potente sobre sí mismo que resaltara con nitidez sólo lo menos favorable.

Por fortuna no todos los tímidos sufren del mismo modo. La timidez tiene grados: los niveles varían desde la timidez suave, que puede ser llevadera, hasta la timidez extrema, como la que se da en la fobia social. La señal de alarma siempre es el sufrimiento. Cuando el contacto con los demás produce angustia, desestabiliza el ánimo y desbarata el bienestar emocional general, estamos ante un serio problema de timidez. En muchos casos la inhibición social es manejable y un gran número de tímidos hacen esfuerzos que resultan fructíferos y se convierten en individuos que, al menos aparentemente, se relacionan muy bien.

Los menos afortunados son, en cambio, los que no han podido sobreponerse a la ansiedad proveniente de su aislamiento, los que, como veremos en capítulos siguientes, desarrollan conductas compensatorias tales como agresividad o despotismo, los que optan por comportamientos más frívolos o humorísticos para llamar la atención o para perseguir un protagonismo falso, los que directamente pasan por antipáticos, maleducados o antisociales, y quienes, finalmente, bajo el peso de una timidez extrema y dolorosa, son víctimas de la neurosis o la depresión o llegan incluso al intento de suicidio.

La timidez puede ser ocasional o generalizada. La timidez ocasional o circunstancial supone experimentar los síntomas sólo en ciertas situaciones sociales, sin más implicaciones, aunque con ciertos inconvenientes, mientras que la timidez generalizada o crónica supone el que estos inconvenientes sean tan serios y numerosos, que estén constantemente presentes en la vida del tímido de modo que la timidez se convierta para este en su manera de ser, en su propio concepto, en el modo de afrontar el conjunto de su vida.

La timidez, a menudo, está escondida, y puede pasar desapercibida debido a los improbables esfuerzos que hace el tímido por camuflarla, pero a veces conlleva reacciones asociadas muy intensas, que pueden desbaratar el secreto y dejar en evidencia a su protagonista. Estas características más o menos delatorias afectan a uno de estos niveles o a los cuatro: mental, afectivo, fisiológico y del comportamiento.

Las reacciones del estado de timidez pueden desencadenarse por una gran variedad de estímulos, siendo todos ajenos al individuo, que, por supuesto, nunca manifiesta timidez si está a solas.

Por su parte, los disparadores más comunes son siempre otras personas, fundamentalmente las que se consideran supe-

riores (autoridad, jefes, profesores, personas mayores), el otro sexo (razón por la que algunos tímidos nunca llegan a formar pareja) y el grupo (si son espectadores de la conducta de uno). Las circunstancias son igualmente variadas: desde iniciar una simple conversación, hasta desenvolverse en situación de posible intimidad afectiva, llevar a término una reivindicación, rendir un examen oral o hacer presentación en público.

Curiosamente, tal como señala el investigador Bernardo Carducci, la timidez tiende a manifestarse durante períodos de cambio emocional o de transición, que son varios en la vida de una persona, como un divorcio, un cambio de trabajo o de residencia, una enfermedad grave.

Qué le sucede a una persona tímida

Un tímido se sabe tímido y se siente tímido. No se olvida de sí mismo mientras su retraído estado de ánimo está en ebullición. El resultado es agotador. Da lo mismo si se conduce bien, regular o mal; en cualquier caso, la percepción de la timidez la tendrá demasiado presente. Ante el miedo a fracasar, muchos boicotean sus propias posibilidades de éxito.

Hoy día proliferan las empresas de contactos personales. Hace años esto no era tan común y algunos tímidos recalcitrantes tenían serias dificultades ya en la primera fase del objetivo amoroso, que es sencillamente poder conocer a gente. Hace años había bastantes inconvenientes, la verdad; uno de ellos es que no cabía imaginar la vida en soledad; un soltero se sentía fracasado, «un solitario» no estaba bien visto, la sociedad estaba hecha para las parejas. Hoy, por fortuna, los *singles* se cotizan al alza en términos de mercado

y pueden mantenerse en ese estatus toda la vida. José Ramón no era un soltero jubiloso, como los de los anuncios de la tele, ni un independiente triunfador; era un hombre sumamente tímido, encerrado en una cárcel, de la que él mismo era su propio carcelero. Su vida era corriente, tranquila y sin sobresaltos, pero solitaria, plana y aburrida; por eso su principal objetivo desde hacía años era encontrar novia. Recurrió a una agencia matrimonial (así se llamaba lo que ahora se exhibe con nombres variados en internet). Tuvo respuestas, pero acudía a las citas encarcelado en su prisión, cohibido, atemorizado y, claro, el resultado era malo. En una ocasión, en la que salió con una chica por segunda vez, le llevaba unos bombones y no fue capaz de entregárselos. Se le derritieron en el bolsillo, y no fructificó ese encuentro ni ningún otro. José Ramón estaba más pendiente de sí mismo y de su actuación que de la chica con la que salía. Le importaba más juzgar su propio comportamiento, siempre torpe y cobardón, que interesarse por la muchacha y preguntar cualquier cosa que iniciara una conversación natural y corriente. ¡Pobre José Ramón! Sudaba a mares, la boca se le secaba, no sacaba las manos de los bolsillos, la sonrisa estaba inexpresivamente congelada en medio del rostro, le acababan doliendo los músculos de la cara.

José Ramón no es el único que se atemoriza ante una mujer que, en realidad, busca lo mismo que él. En su caso hubiera sido fácil establecer una relación, al menos amistosa. Los tímidos, que pueden ser audaces ante cientos de situaciones no personales, se acobardan ante otras personas que, de algún modo, afectan a su vida. Por ejemplo, el estudiante que sufre timidez severa se quedará con su aplazo, aunque esté convencido de que ha existido un error, antes de vérselas con el profesor para pedir una revisión de examen. Si se arma de valor y se atreve a protestar, muy

probablemente su conducta durante el encuentro sea cada vez menos hábil y su argumentación más farragosa. Y es que estará más pendiente de sí mismo y de lo mal que lo está haciendo, que de persuadir al profesor con buenas razones, y de expresarlas con seguridad, firmeza y honestidad. Los tímidos a veces no parecen ni honestos, de lo nerviosos que se ponen. Pero no quedan ahí las cosas, pues el organismo contribuye al desorden: mientras la voz se irá tornando progresivamente más débil, el corazón aumentará la frecuencia de sus latidos y aparecerá seguramente un sudor abundante en las manos o en el cuerpo. Si el profesor

<i>El pensamiento del tímido</i>	<i>La fisiología del tímido</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensamientos negativos sobre sí mismo ▪ Miedo a ser juzgado negativamente ▪ Preocupación ▪ Darle vueltas obsesivamente a un asunto ▪ Sentimiento de culpa ▪ Debilitación de la autoestima ▪ Dificultad para tomar decisiones ▪ Confusión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rubor intenso ▪ Latidos rápidos del corazón ▪ Sudoración de manos, frente y cuerpo ▪ Sequedad de boca ▪ Nudo en la garganta ▪ Bruxismo (mandíbulas apretadas) ▪ Gases en aparato digestivo ▪ Temblores ▪ Debilidad o mareo ▪ Sensación de pérdida de control ▪ Sensación de irrealidad
<i>Las emociones del tímido</i>	<i>El comportamiento del tímido</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vergüenza ▪ Inhibición dolorosa ▪ Ansiedad ▪ Autoestima baja ▪ Tristeza ▪ Soledad ▪ Depresión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inhibición ▪ Pasividad ▪ Evitación de situaciones temidas ▪ Voz débil ▪ Tics ▪ Sonrisa ▪ Discurso entrecortado

rebate sus argumentos, el rubor encenderá su rostro de modo evidente y todo eso contribuirá al incremento de la inseguridad. Por supuesto, no todos los tímidos responden del mismo modo. Hay quien mantiene el control físico y parece seguro y tranquilo, mientras sus pensamientos son demoledores para consigo mismo; otros despliegan todo un repertorio de tics y, finalmente, hay quien directamente opta por la pasividad o por evitar la situación de amenaza.

La timidez extrema es, en definitiva, un estado ansioso y sus respuestas son las mismas que se experimentan en un estado de ansiedad. Un estímulo amenazante o ansiógeno desencadenará en quien se enfrente a él respuestas de alta intensidad en uno o más de estos aspectos: el cuerpo, el pensamiento, las emociones y el comportamiento.

Miedo a la gente

Decíamos antes que un tímido no lo es cuando está a solas. Un inteligente sí lo es, un sensible también y un bajito por supuesto; estas y muchas otras características físicas o psicológicas acompañan al individuo por donde vaya, esté con quien estuviere y en cualquier circunstancia en la que se desenvuelva. La timidez, sin embargo, se deja en el hall de casa, como el abrigo, y no traspasa el umbral de la privacidad. Cuando una persona tímida está sola, o con sus más cercanos familiares, se encuentra segura y se siente bien. Su casa y su entorno le protegen. Probablemente, si es tímido en grado elevado, nunca se ocupe de atender las obligaciones domésticas que requieren trato con otros, como dar instrucciones al portero, llamar al plomero, incluso atender el teléfono cuando suene. Pero en su entorno el tímido está a gusto.

Los tímidos severos que son padres o madres se sienten cohibidos por los amigos de sus hijos, aunque sean unos niños, y no son espontáneamente acogedores para con ellos. Muchos de ellos hacen un gran esfuerzo por evitarlo, sabiendo que una educación eficaz requiere comunicación y afecto.

Fuera de la casa las cosas cambian, el mundo de los otros les resulta amenazante. La seguridad personal que nos permite a casi todos poder expresarnos, quizá con dificultad, pero en general sin miedo, no la poseen los tímidos. Las investigaciones demuestran que eso se nota y por tanto son percibidos por los demás como menos asertivos y amigables que los no tímidos, aunque, eso sí, bastante menos de lo que ellos creen.

Los tímidos suelen estar en desventaja en cualquier situación social y muchos optan por una conducta mezcla de vergüenza y desgana que se traduce en su menor expresividad verbal y no verbal y en mostrar menos interés por las otras personas que los no tímidos. Ir a un gran almacén a comprar cualquier cosa puede ser un mal trago para aquellos que se ven a sí mismos como retraídos, inhibidos, poco simpáticos e incluso incompetentes. Si el vendedor es agresivo, el tímido sentirá íntimamente temor y saldrá de la tienda habiendo realizado una compra que quizá no deseaba, ya que ante la presión de un persuasivo profesional se rendirá y eludirá la posibilidad, a veces agotadora, de imponer su criterio. Y si se trata de devolver algún producto defectuoso, siempre encontrará argumentos dilatorios para no llevar a término la visita a la tienda, hasta que, pasado el tiempo, el asunto esté olvidado y el producto defectuoso duerma escondido en cualquier rincón de un armario. Dejar para mañana lo que se puede hacer hoy es una conducta muy socorrida de los *procrastinators* (como se llama en inglés a este tipo de personas), que a menudo no son desidiosos ni vagos, sino profundamente tímidos.

QUÉ PROVOCA TIMIDEZ

La timidez constituye una forma de ser y de afrontar las cosas. La persona tímida, sin embargo, necesita un disparador para sentir con intensidad su timidez o para manifestarla. Ese disparador puede ser otra persona o una situación, es decir, lo mismo que afecta a los no tímidos; la diferencia no es de calidad, sino de cantidad. He aquí los desencadenantes más comunes:

<i>Personas</i>	<i>Situaciones</i>
<ul style="list-style-type: none">▪ Desconocidos▪ Sexo opuesto▪ Autoridad▪ Familiares▪ Gente mayor▪ Amigos▪ Niños▪ Padres▪ Gente atractiva	<ul style="list-style-type: none">▪ Hablar en público▪ Estar frente a mucha gente▪ Situaciones novedosas▪ Momentos que requieren asertividad▪ Momentos en que uno está siendo evaluado▪ Ser centro de atención de un pequeño grupo▪ Comunicación superficial con alguien de otro sexo▪ Situación que genera sensación de vulnerabilidad▪ Comunicación superficial con alguien del propio sexo

Vergonzosos, introvertidos y tímidos

Para definir a una persona tímida se utilizan adjetivos como «vergonzoso», «introvertido», «cortado», «corto», «callado», «serio». También «introvertido» o «fóbico». La verdad es que todas esas ideas están relacionadas y todas pueden aplicarse en mayor o menor medida a una persona tímida. El *Diccionario de la Real Academia Española* es bastante parco y dice que tímido es «temeroso, medroso, encogido y corto de ánimo». Pero la timidez es un concepto complejo, que seguramente requeriría una definición más extensa en la que habría que incluir vocablos como

«vergüenza», «turbación», «autoconciencia», quizás hasta «culpa», aunque esto fuera más propio de un manual de psicología que de un diccionario.

Las primeras apariciones de la palabra «timidez» en la literatura tenían el sentido de quien «se ruboriza fácilmente». Después la palabra adquirió otros significados, unos positivos, como prudente, discreto y no atrevido, y otros menos positivos, como pacato y cortado. Curiosamente, como sucede con otros vocablos de nuestra lengua, la palabra «timidez» ha saltado de su sentido humano para calificar otras cosas o situaciones: hoy no sólo se habla de una «tímida caricia», sino también se dice que «el sol salió tímidamente» o que «el mercado de valores respondió con timidez».

La palabra «vergüenza», en cambio, parece más rica para el diccionario. Dice así: «turbación del ánimo que suele encender el color del rostro, ocasionada por alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante, propia o ajena». Y también «encogimiento o cortedad para ejecutar una cosa». Hay otras acepciones no relacionadas con la timidez.

Aunque una persona puede sentir vergüenza sin ser tímida, la realidad es que timidez y vergüenza están asociadas, a pesar de sus diferencias. Esta última es una emoción más ligada a sucesos o situaciones concretas. La timidez, en cambio, es una manera de ser, de relacionarse con el mundo, un sistema de defensa para evitar lo amenazante, lo cual no tiene que producir vergüenza necesariamente. La vergüenza a veces es más primaria, menos elaborada que la timidez, y responde a un estímulo menor; otras veces es la respuesta a algo muy profundo e impactante, que se llega a mezclar con la culpa y el arrepentimiento, y que perdura en el pensamiento, pero en cualquiera de los dos casos la vergüenza no es un modo de ser.

El psicólogo Gershen Kaufman afirma en su libro *Psicología de la vergüenza* que si la pena es la emoción que se asocia a la

desgracia, la vergüenza es la emoción de la indignidad. Cuando la vergüenza es profunda supone «un tormento interior», «una herida ocasionada desde dentro que nos arranca de nosotros mismos y de los demás», y «tener vergüenza es sentirse intrínsecamente malo, fundamentalmente feo como persona». Algunos delincuentes arrepentidos de su acción arrastran una pesada sensación de vergüenza toda su vida. El causante del mal es uno mismo; entonces, continúa Kaufman, «la atención se vuelve hacia sí y aparece la evidencia de la identidad y el tormento de la autoconciencia». En cualquier caso, Kaufman sostiene que experimenta menos vergüenza quien está conforme consigo mismo que el individuo inseguro, narcisista, ambicioso e insatisfecho que necesita el reconocimiento de los demás para dar valor a su persona y a su conducta.

¿Por qué las mismas circunstancias avergüenzan a unos y no a otros? Pues porque no somos todos iguales, y precisamente la semilla de la vergüenza no viene de fuera sino que está en uno mismo. Sólo es necesario que «el Yo observe al Yo; que el Yo avergüence al Yo». Si la timidez no se experimenta a solas, la vergüenza sí. Uno puede avergonzarse de algo que ha hecho secretamente o avergonzarse de algo que observa en otros (ese sentimiento es la vergüenza ajena).

La vergüenza y la timidez pueden experimentarse ambas como sensación o como sentimiento, dos respuestas emocionales bien distintas. La mayoría de las personas, sean o no especialmente tímidos, sí han experimentado alguna vez la sensación de vergüenza. Meter la pata o hacer el ridículo son razones típicas para ruborizarse y pasar un mal trago, después todo se olvida. Pero cuando la vergüenza es sentimiento, entonces es algo más profundo; lo desencadenan otras razones más hondas y su estela permanece en la memoria. Por fortuna no todas las personas tie-

nen en su vida algo de lo que avergonzarse. Sin embargo, a veces este sentimiento es colectivo: los políticos alemanes manifiestan sentir vergüenza por el Holocausto de la Alemania nazi y piden perdón por ello a la Humanidad; la Iglesia lo ha hecho también por algunas acciones históricas reprobables.

Las sensaciones de timidez y vergüenza son parecidas (un fuego artificial de rubor y apuro); en cambio, los sentimientos son distintos. El de vergüenza tiene una causa, que puede ser, por ejemplo, un acto egoísta o inmoral, mientras que el de timidez no tiene causa alguna, salvo el doloroso retraimiento que impregna a quien lo experimenta. En ambos casos uno es a la vez verdugo y víctima, pero sí en la vergüenza uno es culpable (o al menos responsable), en la timidez uno es inocente. Y lo sabe.

Otro concepto relacionado con la timidez es la introversión, aunque de nuevo no son la misma cosa. Un introvertido es callado y solitario, pero no necesariamente tímido. Los tímidos temen los encuentros; los introvertidos, simplemente, no los desean. Si un introvertido y un tímido permanecen solitarios en una fiesta, el primero será porque lo ha elegido y el segundo porque no se atreve a establecer contacto.

Los introvertidos son parcos en palabras pero muchos de ellos son sumamente asertivos en la defensa de sus intereses y no tienen ningún problema a la hora de expresar sus opiniones con rotundidad, aunque sean contrarias a las del interlocutor. Los tímidos, en cambio, tienen miedo a actuar mal, por lo cual tratan de eludir los contactos con los demás y evitan enfrentarse a ellos. Muchos introvertidos actúan sin problemas y saben aprovechar las oportunidades, mientras que los tímidos son muy emotivos y dependen demasiado del juicio ajeno.

Si ponemos una metáfora térmica, podemos decir que los tímidos son calientes y los introvertidos fríos. Si aquellos, en

efecto, desean con vehemencia ser aceptados, los introvertidos pueden ser refractarios a las evaluaciones ajenas.

La bella actriz sueca Greta Garbo era amante de su privacidad hasta un grado exagerado. Huérfana de padre desde niña, trabajó como dependienta en una tienda. Unas fotos suyas luciendo ropa en el escaparate de esta fueron la clave de su fabulosa carrera, que un día abandonó fulminantemente, con tan sólo 36 años.

Quienes la conocieron hablan de sus miedos e inseguridad, de una timidez casi patológica. En efecto, su rostro era serio y misterioso, hasta el punto de que en 1939 la publicidad de una de sus películas era precisamente: «¡Garbo ríe!». Cuando se instaló en los Estados Unidos y hubo de aprender la lengua inglesa, fue incapaz de enfrentarse a un profesor y optó por aprender de su propia doncella.

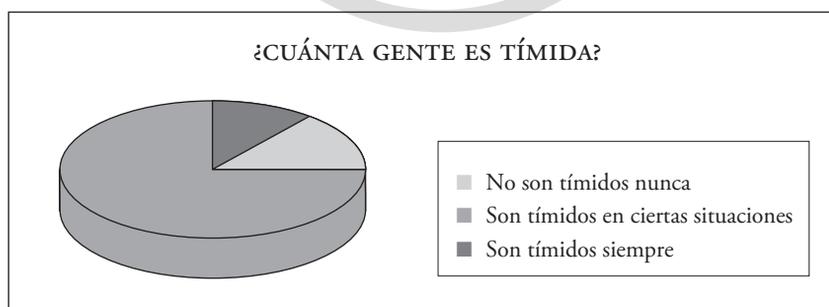
Cuánta gente es tímida

La timidez es una experiencia común y universal. Algunos expertos creen que su prevalencia está incrementándose debido al aumento del aislamiento social y a la mayor incidencia de la ansiedad y el estrés que caracteriza a nuestra época. Otros investigadores piensan que la timidez se está convirtiendo en una epidemia que tarde o temprano derivará en un problema social. Quizás este punto de vista sea un tanto exagerado, pero, sea como fuere, la timidez abunda. La mayoría de las personas aseguran que alguna vez en su vida, en el pasado, han sido tímidos. Otro grupo amplio se considera tímido actualmente, aunque sólo ante ciertos estímulos. Un porcentaje menor, pero significativo, manifiesta ser tímido

siempre, en cualquier situación interpersonal. Y, finalmente, son muy pocos los que afirman no ser tímidos nunca.

Aunque la timidez depende en parte de la educación, lo cierto es que no se observan grandes diferencias entre unas culturas y otras. Algunas son más potenciadoras del individualismo y por tanto deberían arrojar un menor índice de timidez entre su gente que las que se basan más en el colectivismo y la expresión grupal; sin embargo, la realidad es que la timidez está presente en todas partes. No se conoce cultura en la que no se dé el comportamiento tímido en una proporción significativa de sus individuos.

Hay muchos tópicos en torno a la timidez. Pero ¿quién es tímido? Lo común es pensar que los niños y adolescentes son más tímidos que los adultos y que las mujeres lo son más que los hombres. Pero los expertos no piensan esto. Creen que la timidez puede darse en todas las edades y en ambos sexos. Aseguran que la timidez en la infancia no es mayor que en la edad adulta sino solamente más visible. Carlitos se escondería debajo de la cama y una persona mayor no haría eso, pero quizás el adulto se irá de casa, alegando cualquier compra, para evitar coincidir con las personas que le generan timidez. Las acciones son distintas, pero la respuesta es la misma: conducta evitativa.



Tampoco los adolescentes son siempre tan tímidos como se cree. La búsqueda de la propia identidad, típica de la adolescencia, y el desconocimiento de ciertas conductas sociales o su poca práctica pueden confundirse con timidez, pero los jóvenes no son más tímidos que los individuos de otras edades.

En una entrevista el escritor peruano Alfredo Bryce Echenique habló de su inmensa timidez. En su libro *Entre la soledad y el amor* lo recoge así: «Yo llenaba el universo entero de palabras, anécdotas y de muy inverosímiles historias para ocultar el feroz temblor de mis manos, los tremendos calambres y los atroces dolores de cabeza que determinadas situaciones me producían.

»Se cree que la timidez siempre va acompañada de parquedad de palabras, pero se da otra experiencia mucho más dolorosa, que es el trastorno del pánico. Y a mí me ha ocurrido con el poder, con la gente que juzgaba muy importante. Por eso, cuando el presidente del Gobierno me invitaba a comer, me iba del país. Ahora ya lo he superado casi totalmente».

En cuanto a la diferencia de género entre los adultos, de nuevo es falso el tópico según el cual las mujeres son el doble de tímidas que los hombres. Sucede que los varones tienden a ser asertivos y más impositivos que las mujeres, porque ese es su rol social, y por eso seguramente parecen menos tímidos, pero no están más lejos de la timidez que las mujeres. Lo cierto es que la timidez en los adultos debe disimularse, es más dura, se comprende menos que en la infancia y siempre perturba más.

La timidez constituye un fenómeno enigmático en cuanto a su origen. Aunque lo más común es que un adulto tímido haya sido un niño tímido, no siempre es así; la timidez puede aparecer de repente, en alguien que antes no la había experimentado nunca.

Grados de timidez

La timidez es como la lluvia, que tiene muy distintas intensidades, desde la suave garúa hasta la tormenta torrencial, y también distintos efectos, desde humedecer la tierra hasta arrasarla. Los niveles de timidez varían desde los sentimientos ocasionales de rubor hasta la aparición frecuente de episodios altamente traumáticos de ansiedad y pánico.

Si establecemos tres niveles, encontramos en el primero a los caracterizados por una timidez más o menos llevadera. Son personas que gustan de su privacidad y su soledad, que prefieren la compañía de un libro o un paisaje que la de otras personas. Parecen introvertidos. En este grupo estaría gran parte de los científicos, investigadores, escritores, pensadores, inventores... por supuesto, guardas forestales, fareros, de plataformas petroleras y tantos otros profesionales que nunca elegirían ser vendedores o periodistas. Las personas de este grupo pueden vencer su timidez, aunque a algunos no les resulta muy fácil iniciar una conversación con un desconocido, participar en una reunión y menos aún sacar a bailar a otra persona.

En el nivel intermedio se situaría la mayor parte de los verdaderamente tímidos, que se ruborizan por cualquier cosa y que se sienten francamente incómodos en una gran parte de situaciones de interacción. Su timidez llega a convertirse en ansiedad y alcanza un grado que afecta a su vida social y les inhibe indeciblemente. Su ruborización excesiva les hace vulnerables y el miedo a su reacción les convierte, a menudo, en personas ariscas y distantes. Este tipo de personas suelen tener una baja confianza en sí mismas y carecen de las habilidades sociales elementales para relacionarse fluidamente con otros individuos. Algunos son muy inteligentes, pero les resulta difícil contestar con amabilidad y naturalidad a un comentario convencional

que se formule en un ascensor o protestar ante un malentendido en un local público.

En el tercer nivel de timidez se encuentran los dolorosamente tímidos, aquellos para los que su emoción se ha convertido en una patología. Son los tímidos crónicos, tras los que late una alta ansiedad de consecuencias incapacitantes. Su mal no se pasa con el tiempo; por el contrario, la edad extrema las reacciones de modo que se alejan cada vez más de la gente, que llega a considerarlos antipáticos, ineducados y antisociales. Entre este grupo de tímidos patológicos se da un nivel significativo de trastornos emocionales, depresión y a veces suicidio. Este grado elevado de timidez recibe el nombre de fobia social; sus características se explican en otro capítulo.

José Luis era licenciado en Filología Hispánica y hacía su doctorado cuando tuvo que incorporarse al servicio militar allá por los años setenta. De natural discreto y bastante tímido, no se sentía muy cómodo en un ambiente de órdenes y disciplina, en el que la cultura o el diálogo no abundaban. Uno de los primeros días, el grupo de reclutas novatos estaba formado cuando el sargento se dirigió a ellos y ordenó que dieran un paso al frente todos aquellos que no tuvieran el título de graduado escolar. José Luis dudó un instante, porque él estrictamente «no tenía el título de graduado escolar», pero allí no había tiempo para dudas. José Luis dio el paso al frente (seguro que con el pie contrario) y al día siguiente estaba sentado en un pupitre «aprendiendo a leer y escribir», bajo la maestría de un soldado con bachillerato elemental. Dos días fueron necesarios para deshacer el malentendido y no fue precisamente José Luis el que lo hizo (no se atrevía), sino el que hacía de maestro, que comprobó que el alumno estaba mucho más preparado que él.

¿Tiene algo de bueno la timidez?

No todo es negativo en un tímido. La timidez tiene algo de bueno, claro que sí. Cuando el grado de timidez no llega a ser un problema grave, un tímido puede beneficiarse de su carácter, al que probablemente acompañen elementos muy rentables emocional y socialmente. Por ejemplo, la prudencia, que ayuda a controlar la impulsividad y evita errores, o la reflexión, que acerca a la creatividad interior y al mejor conocimiento de uno mismo. Los moderadamente tímidos suelen disfrutar de los placeres de la privacidad con más intensidad que los extravertidos. Además, los tímidos sociables, es decir, los que vencen su deseo de escapar, y no son evitativos, tienen una imagen buena. A menudo resulta más agradable el que escucha que el que habla; el que sonrío levemente y mira con atención, sin imponer sus criterios, ni siquiera su presencia. Algunos de estos gustan mucho al sexo opuesto por su aparente fragilidad tan seductora. La timidez resulta atractiva, encantadora, algo misteriosa y lejana a la vez, y en ciertos ambientes los tímidos son muy sexys. Ellos, por su parte, son más selectivos a la hora de establecer relaciones con los demás.

En el mundo laboral se valora en gran medida la capacidad de comunicación, algo que falta a los tímidos, pero ellos también pueden alcanzar el éxito gracias a su capacidad de concentración y de perfeccionismo. Son observadores, cautos, y no suelen actuar impulsivamente sino de modo sereno y deliberado. Ya en 1927 un psicólogo del Reino Unido, un tanto chovinista, describía como algo encantador «la timidez del británico», al que presentaba como «modesto, discreto e incluso distantemente elegante y sofisticado». Esto parece bastante cierto, tanto en los tímidos británicos como en todos los demás, pero hay algo más importante: un tímido de este nivel nunca es agresivo, lo que no se puede

asegurar en la conducta de tímidos patológicos cuyas reacciones, como se verá más adelante, pueden ser violentas.

Zinedine Zidane, un deportista admirado, con fama de ser una persona amable, disciplinada y educada, confiesa su timidez. Entrevistado para la revista *Psychologies*, afirmaba que se sentía incómodo ante la cámara, aunque no perdía su compostura elegante. «Soy una persona tímida, pero eso no ha supuesto ningún impedimento; creo que forma parte de mi encanto. El hecho de ser tímido me ha ayudado en la vida. A veces es mejor observar que hablar. Observar y aprender. Y una vez que sabes, entonces ya puedes tomar la palabra».

Cuestionario para medir la timidez

Este cuestionario¹ no está validado científicamente, pero puede ayudarle a identificar algunos de los problemas que le provocan timidez. Debe responder a cada una de las siguientes preguntas escribiendo un número de acuerdo con la frecuencia de aparición de los síntomas, según la siguiente escala:

- 0 si la respuesta es nunca
- 1 si la respuesta es casi nunca
- 2 si la respuesta es a veces
- 3 si la respuesta es frecuentemente
- 4 si la respuesta es siempre

¹ Fuente: Timothy Arends (<http://members.aol.com/cybernettr/shyness.html>).

1. ¿Se siente ansioso cuando hay gente a su alrededor?
2. ¿Le resulta difícil pensar en cosas que decir cuando está con una persona nueva?
3. ¿Le resulta difícil continuar una conversación una vez empezada?
4. ¿Tartamudea o se le bloquea el habla cuando conversa con alguien a quien apenas conoce?
5. ¿Con qué frecuencia encuentra que no tiene cosas en común con la gente a la que conoce?
6. ¿Tiene dificultades para hablar incluso con las personas con las que comparte intereses comunes?
7. ¿Se le bloquea el habla incluso cuando estaba seguro/a de que tenía algo que decir?
8. ¿Alguna vez piensa en temas de conversación una vez que la oportunidad de hacerlo ya pasó?
9. ¿Alguna vez siente que no es «parte del grupo» cuando está en una discusión de grupo?
10. ¿La gente le considera una persona fría, seria, distante?
11. ¿Evita asistir a fiestas o reuniones debido a que suele terminar sentándose solo?
12. ¿Se siente culpable cuando intenta actuar de una manera más abierta con los demás porque cree que está siendo falso o no mostrando su verdadero yo?
13. ¿Le cuesta hablar delante de un grupo?
14. ¿Encuentra que los demás recuerdan su nombre con más frecuencia que usted el suyo?
15. ¿Le cuesta tener una voz tan expresiva y segura como quisiera?
16. ¿Le cuesta sonreír o reírse tanto como quisiera?

17. ¿Le es difícil mostrarse relajado cuando está con otras personas?
18. ¿Le cuesta tener el contacto visual que desearía con los demás?
19. ¿Tiene dificultad para entablar nuevas amistades?
20. ¿Sale a divertirse menos de lo que desearía?
21. ¿Le cuesta hablar con personas del sexo opuesto?
22. ¿Le cuesta hablar con personas atractivas del sexo opuesto?
23. ¿Le cuesta mantener una actitud firme y asertiva cuando alguien intenta aprovecharse de usted?
24. ¿Le cuesta responder cuando alguien hace un comentario ingenioso a su costa?
25. ¿Le resulta difícil pedir favores a los demás?
26. ¿Le resulta difícil decir que no a un favor?
27. ¿Le fastidia decir o recibir un cumplido?
28. ¿Le cuesta saber cómo terminar una conversación de una manera natural?
29. ¿Opina que la mayoría de las personas intentan ocupar el silencio con conversaciones banales y vacías?
30. ¿Opina que, cuanto más habla, más posibilidades tiene de decir algo estúpido, así que es mejor mantenerse en silencio para que los demás piensen que es usted inteligente?

Puntuación

En este cuestionario se pueden obtener de 0 a 120 puntos. Cuantos más puntos se obtengan, mayor es el nivel de timidez. Muy pocas personas tienen un resultado extremo, pero cuanto mayor sea este, más esfuerzo debe emplearse para vencer la timidez. Este test es útil no sólo para saber el nivel de timidez, sino también para entender qué áreas son las más problemáticas.

Resultados

- ❑ Menos de 70: *Timidez menor*. Si los resultados están por debajo de 70 puntos, su timidez es pequeña y seguramente manejable.
- ❑ 70-90: *Timidez frecuente*. Si puntúa entre 70 y 90, su reacción de timidez aparece con frecuencia y le causa dificultades.
- ❑ 90-120: *Timidez excesiva*. Si puntúa por encima de 90 su timidez alcanza un grado severo y seguramente alterará su vida.

