



# TIMIDEZ:

## COMO A CONDIÇÃO PODE AFETAR A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

DICAS PARA IDENTIFICAR  
QUANDO A TIMIDEZ  
É PREJUDICIAL E  
REVERTER A SITUAÇÃO

◆ Cintia Lopes ◆

Quando se fala ou pensa em alguém que é tímido, a lembrança geralmente remete a uma pessoa quieta, retraída e desconfortável, principalmente em situações de exposição. O tímido nunca é o centro das atenções nas rodas de conversa, o mais participativo dos grupos de aplicativos de conversas ou aquele que primeiro se candidata para falar em público. Para muitas pessoas, esse sentimento é paralisante e pode se explicar de diferentes formas: medo de errar, insegurança, aversão a ser 'notado' por todos ao mesmo tempo e uma constante sensação de inadequação.

Mesmo que a timidez não seja sinônimo de falta de habilidade ou competência, ela pode ser um bloqueio emocional e psicológico que impede o desenvolvimento de qualidades essenciais. Às vezes, pode ser identificada facilmente na infância, desenvolver-se no período da adolescência e seguir até a fase adulta.

A partir do momento em que essa característica limita o potencial de cada um, chegando a interferir nas relações humanas e profissionais, é sinal de que algo está fora de ordem. A perda de confiança, a assertividade, a capacidade de se comunicar de maneira clara e o sofrimento que vem acompanhado muitas vezes de palpitação, mãos trêmulas, boca seca, estresse, ansiedade e transpiração excessiva frequentes são sinais de timidez extrema.

Para Bruna Fragozo, psicóloga junguiana especializada em dor crônica no atendimento de jovens, adultos e idosos, a timidez é um recurso que as pessoas usam para se defender do mundo externo, de situações que um dia aconteceram e que às vezes elas nem lembram, mas que deixaram marcas. “São situações que acontecem na nossa infância, que para umas pessoas podem não ser nada de importante, mas para outras são algo muito pesado. Isso faz com que as pessoas comecem a repelir determinadas situações, usem um escudo e criem recursos para cada vez mais se distanciar”, explica.

Timidez não é considerada pela medicina um transtorno psicológico ou um problema de saúde, mas é possível identificar quando esse recurso é prejudicial. “Acho que está muito conectado com o fato de a pessoa dizer que quer uma coisa e não conseguir alcançar aquele objetivo. É necessária uma busca sobre o que está acontecendo no momento, o que ocorreu no passado para que o profissional qualificado identifique

as técnicas que podem ajudar o paciente. Uma das maneiras é tentar ressignificar o passado e os acontecimentos para que a timidez não seja usada como uma forma de impedimento da realização de sonhos e projetos”, analisa Bruna.

Em qualquer fase da vida, a timidez pode surgir. Na infância, episódios ocorridos na escola, bullying, situações em que a criança se sente ridicularizada contribuem para temperamentos mais retraídos e o surgimento da timidez. “A criança desenvolve esse recurso da timidez e acaba carregando-o pela vida adulta. Usar esse recurso para se afastar do mundo, do outro, porque sofreu alguma coisa pode aparecer em qualquer fase da vida”, adverte a psicóloga.

Muitas vezes, a timidez camufla dons valiosos, especialmente quando se trata de assumir papéis de liderança, seja na vida profissional ou até mesmo nas pastorais, movimentos ou na própria comunidade. Para muitos, a insegurança interna aumenta o bloqueio que impede as relações pessoais. No contexto da Igreja, a timidez pode ser um obstáculo significativo não apenas para aqueles que sentem o chamado a liderar como para a própria comunidade, que perde a contribuição de possíveis novos líderes. “Há pessoas que não que-



Bruna Fragozo, psicóloga.

Imagem: Arquivo Pessoal

rem ocupar um lugar de liderança e são felizes dessa forma. A timidez não vai atrapalhar essas pessoas, mas, se é alguém que tem um sonho, um desejo de ser líder, de transmitir seus conhecimentos, pode ser um obstáculo. Antes de tudo é preciso entender por que ela está nesse lugar da timidez para em seguida trabalhar a questão vencendo essa barreira”, aconselha Bruna Fragozo.

A história da Igreja está repleta de exemplos de pessoas que, apesar de sua timidez natural, foram chamadas por Deus a grandes obras de liderança. São Pio de Pietrelcina, por exemplo, é um santo que, desde a infância, demonstrava uma profunda timidez e possuía um temperamento introvertido. Ainda assim, São Pio ficou conhecido por sua capacidade de ouvir, aconselhar e guiar almas. Assim como Santa Bernadette Soubirous, a jovem francesa que testemunhou as aparições de Nossa Senhora em Lourdes. Bernadette era uma pessoa muito tímida, de uma humildade extrema, e se sentia desconfortável diante das grandes multidões que a procuravam após as revelações. Mesmo assim, ela aceitou o chamado de Deus e transformou sua vida em nome da fé superando suas limitações pessoais. Da mesma forma, muitos outros santos, como Santa Teresa de Lisieux e São João Maria Vianney, mostraram que a verdadeira liderança é um serviço e que a humildade e a timidez, quando entregues nas mãos de Deus, podem se transformar em grandes instrumentos de evangelização.

Esses são alguns exemplos de como a timidez pode ser adaptada quando existe a disposição para mudanças ou um propósito de vida. A liderança cristã não se baseia em poder ou status, mas no serviço aos outros e na confiança plena em Deus. Muitas vezes quem é mais tímido tem uma sensibilidade maior para escutar e humildade. São pessoas que compreendem suas limitações e se dispõem a servir em vez de dominar.

Romper com o bloqueio da timidez não significa se tornar extrovertido ou perder a essência da personalidade, trata-se de superar os medos e as limitações pessoais para confiar em Deus e em seu chamado. Para aqueles que se sentem tímidos ou inadequados é essencial lembrar que a liderança cristã não depende de qualidades humanas perfeitas, mas de um coração aberto ao Espírito Santo.

É nesse movimento de abertura ao novo que a pessoa busca o amadurecimento também na fé. Ao



Imagem: EyeEm / Freepik

assumir um papel de liderança, seja em uma pequena pastoral ou em um movimento maior, a pessoa não apenas contribui para a missão da Igreja, mas também experimenta um processo profundo de transformação espiritual.

A psicóloga Bruna Fragozo ensina que o primeiro passo para tratar a timidez é reconhecer em que momentos ela é prejudicial para aquela pessoa e exercitar a própria exposição aos poucos. “Se a criança, ou adulto, é muito tímida, daquele tipo em que a voz quase não sai, é importante estabelecer um passo de cada vez para ir se soltando aos poucos. Reconhecendo suas conquistas e se julgando menos. O autojulgamento é a pior atitude que podemos ter nesse processo”, analisa.

Para Bruna, quando uma criança ou adulto abre mão de sonhos, de desejos, de crescer profissionalmente, de enfrentar o mundo é quando a timidez realmente virou um bloqueio: “Nesse momento é importante procurar ajuda de um psicólogo para que o profissional ajude no processo de ressignificação e de entendimento para não desencadear uma ansiedade ou algo mais sério”, adverte.

Superar a timidez não é um processo rápido, pelo contrário: requer paciência e perseverança numa jornada que envolve autoconhecimento, prática e coragem, sempre se lembrando de celebrar as pequenas vitórias ao longo do caminho e não desanimar.

A seguir, dez dicas para desenvolver maior confiança para lidar com os desafios sociais e profissionais e ajudar a superar a timidez.

### ✔ RECONHEÇA A TIMIDEZ

O primeiro passo para superar a timidez é reconhecê-la sem se julgar. É importante entender que a timidez não define quem você é e que ela pode ser uma sensação temporária. Aceitar que você é uma pessoa tímida é o início do processo de mudança. Compreenda que a timidez não é uma fraqueza, mas uma característica humana comum que pode ser trabalhada e superada.

### ✔ DESENVOLVA A AUTOCOMPAIXÃO

Uma das principais razões pelas quais as pessoas tímidas têm dificuldades é a autocrítica excessiva. Muitas vezes, o medo de ser julgado por outros aumenta a sensação de insegurança. A prática da auto-compaixão – ser gentil consigo mesmo, em vez de se criticar severamente – é essencial para desenvolver a confiança. Lembre-se de que todos cometem erros e que esses momentos não definem você como pessoa.

### ✔ COMECE COM PEQUENAS METAS

Não tente enfrentar grandes desafios sociais de imediato. Comece com passos pequenos e acessíveis. Se você se sente desconfortável em ambientes muito grandes ou em conversas com várias pessoas, tente se expor gradualmente. Pode ser tão simples quanto iniciar uma conversa curta com um colega de trabalho ou participar de uma pequena reunião social. A ideia é ir expandindo seu “campo de conforto” aos poucos, sem pressa, e celebrar cada progresso, por menor que for.

### ✔ EXERCITE A COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

Muitas vezes, a timidez está associada ao medo de se expressar verbalmente. A comunicação não verbal – como a postura, o olhar e os gestos – pode ser um bom ponto de partida. Manter uma postura ereta e olhar as pessoas nos olhos, por exemplo, transmite confiança, mesmo quando você sente insegurança. Essas pequenas mudanças podem melhorar significativamente sua imagem e ajudar a reduzir a ansiedade.

### ✔ PREPARE-SE PARA SITUAÇÕES SOCIAIS

Antes de participar de um evento social ou reunião, planeje mentalmente como você pode se comportar ou até mesmo o que poderá dizer. Saber o que esperar de uma situação social pode reduzir a ansiedade e ajudá-lo a se sentir mais preparado.

### ✔ ENFRETE O MEDO GRADATIVAMENTE

A timidez é alimentada pelo medo do julgamento e pela antecipação de situações desconfortáveis. Enfrentar esses medos de maneira gradual é um caminho eficaz para superá-los. Comece a se expor a situações sociais que você normalmente evitaria, sempre em doses pequenas. Cada vez que você se coloca à prova será possível perceber que, na maioria das vezes, seus medos não se concretizam da forma que imaginava.

### ✔ BUSQUE APOIO DE PESSOAS DE CONFIANÇA

Ter o apoio de amigos, familiares ou até mesmo de um mentor pode ser muito útil. Pessoas de confiança podem fornecer encorajamento e *feedback* positivo, ajudando a construir sua autoconfiança. Se você tem dificuldades em situações sociais específicas, compartilhe suas preocupações com alguém próximo.

### ✔ PRATIQUE A AUTOCONFIANÇA

A autoconfiança é uma habilidade que pode ser treinada. Uma forma de cultivar mais confiança é focar suas qualidades positivas. Liste suas forças e lembre-se delas sempre que se sentir inseguro. Lembre-se das situações em que você teve sucesso, por mais simples que tenham sido, e use esses momentos como motivação para seguir em frente.

### ✔ SAIA DA SUA ZONA DE CONFORTO

A timidez muitas vezes se alimenta do medo do desconhecido, portanto, quanto mais você se desafiar a sair de sua zona de conforto, mais irá perceber que é capaz de lidar com novas situações. Se isso envolver fazer uma apresentação em público, participar de um evento social ou até mesmo se apresentar para novas pessoas, o importante é que você se coloque em situações que desafiam suas limitações.

### ✔ PRATIQUE A MEDITAÇÃO E O CONTROLE DA ANSIEDADE

A timidez muitas vezes se alimenta do medo do desconhecido, portanto, quanto mais você se desafiar a sair de sua zona de conforto, mais irá perceber que é capaz de lidar com novas situações. Se isso envolver fazer uma apresentação em público, participar de um evento social ou até mesmo se apresentar para novas pessoas, o importante é que você se coloque em situações que desafiam suas limitações.●