

ebook: Terapias para
Timidez



Sumário



1 Timidez	4
2 Estratégias	8
3 Terapias	13
4 Psicodinâmica	19

Capítulo 1:
Timidez



Capítulo I - Timidez

A Timidez vista pela ciência

A pesquisa clássica sobre timidez foi estabelecida no início da década de 1970 por pesquisadores da Universidade de *Stanford*.¹

Quarenta anos após esta pesquisa inovadora foi realizada um novo trabalho que encontrou um aumento no número de pessoas tímidas e uma possível explicação que liga a timidez ao uso problemático de sistemas de comunicação digital baseados em texto e a uma capacidade reduzida para o desenvolvimento de habilidades básicas de conversação.¹

O impacto potencial da timidez sobre o uso problemático de telefones celulares, especialmente para crianças e adolescentes, adquiriu generosos suportes teóricos e empíricos.¹





A ansiedade social poderia mediar parcialmente a relação entre a timidez e o uso problemático de telefones celulares mostrando porque a timidez tem tido cada vez maior incidência na atualidade.¹

As pessoas tímidas são propensas a erros de avaliação porque acreditam que estão sempre sendo avaliados por outros.²

Conscientemente concentrados em suas próprias deficiências, elas não olham ao redor e percebem que a maioria das pessoas é exatamente como elas- ouvintes, não os destaques sociais.

Portanto, não apenas as tímidas não estão sozinhas, elas provavelmente têm bastante companhia em qualquer espaço social.²

Fatores ambientais

Não é segredo que certos avanços tecnológicos da Internet, e-mail, celulares - estão mudando as condições da cultura em que vivemos, acelerando e intensificando sua complexidade.

Esse fenômeno, apelidado de hipercultura, altera a natureza das interações do dia a dia, com consequências negativas para as tímidas.²

Nesse clima cultural, perdemos a paciência rapidamente porque nos acostumamos com as coisas acontecendo cada vez mais rápido. Nós perdemos a tolerância com quem precisa de mais tempo para se aquecer.²

As pessoas tímidas são as primeiras a sentir os efeitos dessa hipercultura nas interações sociais. Portanto, não é de surpreender que a hipercultura esteja, na verdade, exacerbando a timidez, tanto na incidência quanto no grau.²

Além disso, nossa sociedade não está apenas ficando mais rápida, está ficando mais e mais brilhante. É preciso uma personalidade cada vez mais poderosa para ser reconhecida.²





Vemos isso no surgimento de celebridades e personagens ultrajantes como Dennis Rodman e alguns *youtubers*. As pessoas têm que chamar a atenção para si mesmas de maneiras cada vez mais extremas para serem notadas. Isso, naturalmente, coloca a pessoa tímida em maior desvantagem.

Experimentamos atualmente maior desconexão uns dos outros. Cada vez mais, lidamos com a cacofonia da hipercultura nos encasulando- indo para casa com fones de ouvido enquanto trabalhamos em nossos *laptops*. Nós vamos do nosso cubículo para o carro e com ele para o nosso condomínio fechado, mantendo contato com apenas um pequeno círculo de amigos e familiares.

À medida que outras pessoas se tornam apenas endereços de e-mail ou vozes sem rosto no outro extremo das transações eletrônicas, fica mais fácil maltratá-las e desrespeitá-las.²

O custo de tal desconexão é uma perda de civilidade no dia a dia e um aumento da grosseria. E, novamente, quem sente mais fortemente os efeitos negativos dessas interações é a pessoa tímida. Elas são as primeiras a serem excluídas, intimidadas ou tratadas de maneira hostil.²

À medida que nos aproximamos dos limites de nossa capacidade de lidar com as complexidades de nossas vidas, começamos a experimentar um estado de ansiedade. Nós nos aproximamos ou evitamos a situação que nos traz ansiedade, como, por exemplo, uma conversa com um estranho.²

Como a interação social pode ser vista como ansiógena, até como um perigo, é preciso avaliar individualmente como se processa essa percepção e como lidar com ela para promover bem-estar e cessar, ou ao menos diminuir, a ansiedade social.

Essa avaliação e promoção de novos comportamentos e percepções podem ser realizadas por um(a) psicólogo(a).



Fobia Social

Existe um quadro clínico chamado de fobia social que tem características semelhantes a timidez, porém tem um impacto mais severo do que a timidez na vida da pessoa.

Como outros transtornos de ansiedade a fobia social pode envolver outras psicopatologias, como a depressão.³

Quem sofre de fobia social costuma ter excessiva preocupação com seu próprio desempenho e conduta. Há um medo constante de cometer erros. Como se cometê-los significasse por tudo a perder.³

Sair de casa, mesmo que seja somente para ir a padaria comprar pães de manhã pode ser uma experiência sufocante e tão desafiadora que a pessoa pode se isolar em casa temendo os olhares de outras pessoas.



Para a fobia social os tratamentos geralmente indicados são a farmacoterapia e a terapia cognitiva comportamental (TCC), de preferência em conjunto. Os principais objetivos são a diminuição da ansiedade antecipatória, dos sintomas psicofisiológicos, das cognições negativas, da esquiva fóbica e a melhora das habilidades sociais.³

1 CARDUCCI, Bernardo J.; CONKRIGHT, Kristina C. Classic vs. Contemporary Comparisons and Considerations of Shyness: Some Recollections, Replications, and Reflections on the Major Findings of the Stanford Survey on Shyness 40 Years Later. *The Japanese Journal of Personality*, p. 26.3. 16, 2018.

2 CARDUCCI, Bernardo J. **Shyness: A bold new approach: The latest scientific findings, plus practical steps for finding your comfort zone**. HarperCollins Publishers, 1999.

3 D'EL REY, Gustavo J. Fonseca. Fobia social: mais do que uma simples timidez. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 5, n. 3, 2001.

Capítulo 2:
Estratégias



Capítulo II - Estratégias

"Você não precisa ser interessante. Você precisa se interessar", explica John Gottman, professor de psicologia na Universidade de Washington. "É assim que você tem conversas."¹

Numa meta-análise comparativa publicada em 1999 os pesquisadores perguntaram às pessoas o que elas faziam para lidar com sua timidez. As respostas surpreenderam os investigadores.¹

Pessoas tímidas se esforçam muito para superar sua timidez, mas as estratégias que usam são amplamente ineficazes, às vezes até contraproducentes. Ocasionalmente, suas soluções são potencialmente perigosas.¹





A principal técnica empregada é a extroversão forçada: ir a lugares que as colocarão próximas a outros. Isso é bom.

Mas, infelizmente, elas esperam que os outros façam todo o trabalho, que se aproximem e as retirem do isolamento. Simplesmente aparecer não é suficiente. Não só é ineficaz, como também cede o controle das interações aos outros.

Mas exemplifica as expectativas equivocadas que as pessoas tímidas costumam ter sobre a vida social. De mãos dadas com a expectativa de que os outros as abordem está seu senso de perfeccionismo.

Pessoas tímidas acreditam que qualquer coisa que digam tem que sair perfeita, excelente, supremamente espirituosa, como se a vida cotidiana fosse algum tipo de série de tevê. Elas acreditam que todos as estão observando e julgando.

Toda pessoa tímida acredita que a timidez é um problema localizado exclusivamente dentro do eu. Essa pesquisa sugere que a solução para a timidez está fora do eu. Para se libertar da prisão da timidez, você deve parar de se concentrar em suas próprias inseguranças e tornar-se mais consciente das pessoas ao seu redor.

A pesquisa científica tem identificado um grupo de pessoas a que chamaram de tímidas com sucesso. Essencialmente, elas reconhecem sua timidez. Elas desenvolvem uma compreensão da natureza e dinâmica da timidez, seu impacto no corpo, nos processos cognitivos e no comportamento. E elas agem com base nessa autoconsciência.

As que são tímidas conseguem superar sua ansiedade social, deixando de lado sua autoconsciência, esse foco interno de atenção nas coisas que não podem fazer bem (como contar uma piada).¹



Elas aceitam que não são ótimas em conversa fiada ou que ficam tão nervosas em situações sociais que não conseguem agir com base no que está em sua mente. Ou que elas estão prestando tanta atenção aos seus sentimentos que não prestam muita atenção à pessoa com quem estão conversando.¹

Em lugar de focar sua atenção somente em si, elas passam a cultivar uma atenção maior ao seu entorno.

Habilidades sociais são cruciais para desenvolver a confiança e a aceitação social. E agora está claro que todos podem aprendê-las.¹

Psicólogos(as) podem ajudar nesta tarefa de aprender mais sobre si e a timidez.

¹ CARDUCCI, Bernardo J. *Shyness: A bold new approach: The latest scientific findings, plus practical steps for finding your comfort zone*. HarperCollins Publishers, 1999.

Capítulo 3: Terapias



Capítulo III - Terapias

Como dito anteriormente, a pessoa tímida tem percepções errôneas sobre si mesma, suas interações, as pessoas e o ambiente. Mas como deixar de “perceber errado” e “agir errado” e melhorar a qualidade das interações sociais?

É preciso muitas vezes ajuda profissional para achar as respostas. Um(a) psicólogo(a) com uma prática profissional baseada em teorias e técnicas comprovadas cientificamente pode ajudar.

A seguir veremos algumas abordagens que buscam responder a essa e outras questões ligadas a timidez e sua superação.



Terapia Cognitiva Comportamental (TCC)

De acordo com o modelo cognitivo-comportamental, pessoas com ansiedade percebem o mundo como um lugar perigoso, uma ameaça em potencial que lhes exige constante vigilância.¹

Pessoas com fobia social, e em menor grau pessoas tímidas, são extremamente sensíveis a pistas que denotem a possibilidade de avaliação negativa de outras pessoas.

A excessiva atenção a estas pistas produz autocritica exagerada e percepção distorcida dos próprios comportamentos que poderiam passar despercebidas. Assim, um breve silêncio na interação social, por exemplo, é interpretado como desinteresse, e a recusa de um convite pode significar constante isolamento e solidão.

A TCC é educativa e de natureza focal. Prioriza as discussões práticas realizadas nas sessões e nas tarefas de casa. O terapeuta tem postura colaborativa e ativa no tratamento.

Em geral, cerca de 12 sessões semanais são suficientes para a redução significativa da sintomatologia.



Algumas técnicas cognitivo-comportamentais

Treino de habilidades sociais (THS) e de assertividade (TA)

A meta essencial é fornecer ao paciente um repertório amplo e variado de comportamentos sociais mais adaptados, diminuindo a passividade e a sensação de impotência ou raiva, considerando as características do paciente e o grupo social em que ele está inserido.¹

Abordagem cognitiva

A reestruturação cognitiva envolve, a princípio, a detecção de pensamentos distorcidos, de crenças condicionais e da crença central do paciente, orientando assim o terapeuta na compreensão sobre o funcionamento cognitivo do paciente.¹

Exposição

A exposição às situações temidas reduz a ansiedade e o comportamento fóbico. Pode ser feita por meio do confronto das situações ao vivo ou na imaginação.¹

Programação das tarefas de casa

Durante todo o tratamento, parte da sessão é utilizada para programar e averiguar as tarefas de casa. Estas devem ser praticadas diariamente, usando como modelo o que foi aprendido nas sessões. A necessidade de cumprimento das tarefas deve estar bem estabelecida, assim como a sua relação com o progresso da terapia.¹

Referência:

1 ITO, Lígia M. et al. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social *Cognitive-behavioral therapy in social phobia*. **Rev Bras Psiquiatr**, v. 30, n. Supl II, p. S96-101, 2008.

Capítulo 4
Psicoterapia Psicodinâmica



Capítulo IV - Terapias

Psicoterapia Psicodinâmica, também chamada de Orientação Analítica, se refere ao processo psicoterápico que tem sua origem na teoria e prática psicanalíticas, com diferenças na técnica empregada e em alguns objetivos terapêuticos em relação à psicanálise.¹

Algumas dessas diferenças envolvem menor frequência de sessões, não utilização do divã, maior uso de intervenções e, em geral, tempo de tratamento mais curto.¹

Além disso, na psicoterapia psicodinâmica o objetivo de "máximo benefício terapêutico" tem mais prioridade sobre o "máximo conhecimento de si mesmo".¹

Dentro das psicoterapias dinâmicas temos a psicoterapia breve. Os primeiros trabalhos das Psicoterapias Psicodinâmicas Breves caracterizam-se pela defesa de maior atividade do terapeuta buscando o atendimento de pessoas em crise.²



A Psicoterapia Breve surge como o único tratamento adequado às necessidades da guerra, com objetivos específicos ligados à remoção ou melhoria dos sintomas podendo atender mais prontamente à demanda da população gerada pelo aumento da necessidade de serviços psicoterápicos.²

Embora esta técnica tivesse obtido impulso no período pós-guerra é sabido que a partir do início da segunda década do século XX alguns psicanalistas despontavam com sua utilização.²

Desse modo, partindo da teoria psicanalítica as psicoterapias psicodinâmicas- notadamente a psicoterapia breve- se distinguem da psicanálise por terem na sua prática intervenções mais pontuais durante as sessões.

Sugestões, conselhos e observações sobre as questões que o(a) cliente traz para as sessões são muito mais presentes- e necessários- a tônica resolutiva da psicoterapia breve do que em outras abordagens psicodinâmicas.



Assim, para lidar com a timidez o(a) psicoterapeuta faria uma avaliação do impacto da timidez e as estratégias usadas pela pessoa tímida e construiria com ela alternativas para sua superação. Oferecendo alternativas vislumbradas dentro do repertório e possibilidades da própria pessoa mesmo que estas fossem ignoradas no passado.

A psicoterapia breve vem tendo sucesso no tratamento de diversas psicopatologias ao longo do tempo e somando evidências que melhoram sua ação e eficácia.²

1 SCHAF, Débora Vigevani. Estudo de fatores psicodinâmicos e neurobiológicos em psicoterapia psicodinâmica. Dissertação de Mestrado. UFRGS. 2011.

2 MAIA, Sílvia Suely de Souza et al. A DETECÇÃO DE SINAIS E SINTOMAS DA VIOLÊNCIA NA FASE DIAGNÓSTICA DA PSICOTERAPIA BREVE. Dissertação de Mestrado. Metodista. 2008.

Assista *nossos vídeos!*





Quanto custa a psicoterapia



Consulta com psicólogo



Escolha aqui seu psicólogo



Agende sua consulta aqui



Psicólogos em São Paulo

Siga nossas redes sociais



visite nosso site:

www.marisapsicologa.com.br

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 (Paulista)

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 (Consolação)

Telefone (11) 3262-0621 - Envie Whatsapp (11) 99787-451