

LA TIMIDEZ

JORGE BLASCHLE, *La inteligencia del corazón*. Barcelona, Tikal, 1984

Sorpresas al margen, el beso que no esperábamos, la mención pública de nuestro nombre, el recordatorio de algo que hicimos mal o un regalo cuando «no tocaba» pueden ser motivos suficientes para sonrojarnos, sentir un calor interno, balbucear o bajar la mirada, pero también tener sudor frío, parpadear con más frecuencia de lo habitual o lanzar una carcajada. Son algunas de las múltiples manifestaciones de los sentimientos de vergüenza y timidez.

Como bien explica Goleman, un niño puede tener un coeficiente de inteligencia muy asombroso, una buena capacidad de estudio y, sin embargo, fracasa en sus relaciones sociales. La timidez ha contrarrestado todo lo bueno que había en aquella persona. La timidez le impide llegar a ocupar puestos importantes en la sociedad, le cierra una parte de la comunicación.

Sin embargo, otro individuo con un coeficiente muy inferior, con unos estudios conseguidos a base de simples aprobados llega a la cúspide... incluso a participar en el gobierno de un país. ¿Qué tiene esa persona? No es tímida, es capaz de abordar a cualquiera, de desarrollar una verborrea aplastante, de mostrar un hipotético carisma, de reaccionar, aunque lo esté pasando mal, como corresponde a la situación. La clave: ha dominado sus sentimientos y supera con gran rapidez cualquier sorpresa.

Indiscutiblemente, la timidez tiene cierta relación con la vergüenza. La vergüenza está a menudo relegada al inconsciente.

Todos los tímidos tienen en común un sentimiento de vergüenza fundamentalmente procedente de la infancia. La timidez puede ser debida a que tenemos una imagen negativa de nosotros mismos. Puede ser una imagen negativa de nuestro físico, de nuestra cultura, de nuestra ignorancia del saber estar en sociedad, de no saber «qué toca en este momento».

Durante mucho tiempo se confundía la timidez con la introversión, no hablar y pasar desapercibido. Sin embargo, muchos locutores de radio manifiestan ser grandes tímidos. La timidez no es sólo silencio; algunas personas, ante un sentimiento de inseguridad, vergüenza o falta de confianza, para disimular la timidez en lugar de callar vemos que ríen continuamente. Hipocresía al margen, con la actitud sonriente estos individuos cubren tras una sonrisa, que aparentemente pretende distender el ambiente, una carencia.

Pero encontramos otra característica importante que no podemos pasar por alto: se trata de saber recibir. Para muchas personas un halago o un regalo se convierte, aun sin saberlo, en una especie de atadura que no comprenden, en un sentimiento de inquietud, en un vínculo que muchas veces lo que hace es recordarles que han quedado en segundo lugar, que han recibido un regalo antes de que ellos tuvieran tiempo de comprar el suyo, con lo que inmediatamente devuelven el favor, obsequio o detalle de la mejor manera que les resulta posible, sin entender que no tenían obligación de hacerlo, ya que la obligatoriedad se la han impuesto ellos; en este caso podemos ver también una manifestación de timidez, ya que no quieren ser diferentes.

MEA CULPA

La vergüenza, la timidez mal entendida o mal llevada nos puede conducir a desarrollar una serie de sensaciones muy desagradables y perniciosas, que irán desde un sentimiento de culpa hasta el autorreproche. Cuando la mente deseaba actuar de una forma pero nosotros, llevados por nuestros sentimientos de vergüenza o timidez, hemos actuado de otra, no todo queda igual. Posiblemente dejaremos pasar unos minutos pero luego aparecerá en nuestra mente un diálogo. Preguntas como «¿por qué no le he dicho que la quiero?», «¿por qué no he bailado con ella?», «¿por qué he dicho sí cuando quería decir no?» vendrán acompañadas de afirmaciones de autocastigo como «siempre me pasa igual», «nunca aprenderé», «otra vez he vuelto a perder una oportunidad», o más duras como «no sé para qué me planteo cosas que luego no soy capaz de cumplir», «merezco lo que tengo porque soy incapaz de resolver esta situación». Nos estaremos castigando, incluso puede que humillándonos dando vuelta en círculo a una situación creada por la propia inseguridad sobre nosotros mismos.

Lamentablemente, si somos persistentes, si lo que hemos perdido tenía un valor importante, podemos caer en un sentimiento de tristeza que acabe incluso derivando en una depresión, o podemos llegar a generar una cierta violencia interior hacia nosotros mismos que nos lleve no sólo a castigarnos sino a desarrollar nuevos miedos en un futuro.

SOBRE LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

Una gran parte de los sentimientos de culpabilidad los tienen las víctimas. La víctima de una violación, o de un robo o de abusos se siente culpable.

Por el contrario, muchos de los que realizan acciones violentas no se sienten culpables, lo que les permite reincidir.

La víctima se siente culpable a través de su cólera resentida, una cólera que no ha estallado, o por la vergüenza de haber sido débil y haber sido humillada.

En el caso de los niños traviesos, nosotros llegamos a crearles un sentimiento de culpabilidad al hacerles comentarios como estos: «Eres malo, insoportable, eres un diablo.» El niño, incomprendido, termina por aceptar su culpabilidad y, peor aún, acepta que es malo, rol que por otra parte puede llegar a gustarle.

¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!

El miedo, la vergüenza, la timidez no podemos superarlos de la noche a la mañana. Uno no se va a dormir siendo Cyrano de Bergerac y se levanta siendo Casanova. Debemos actuar poco a poco, primero investigando en nosotros mismos, analizando lo que nos produce temor o inseguridad, después creando el propósito de superarlo poco a poco y para ello necesitaremos desarrollar el derecho al fracaso, es decir, saber que a pesar de que cambiemos de actitud las cosas no necesariamente van a salir bien, quizá tengamos que oír un «no te confundas» o «apero qué haces?» tras atrevemos a besar a esa persona que parece estar dispuesta a ello. En este caso, lo peor es que nos habíamos confundido y la interpretación no ha sido la correcta, pero nos hemos atrevido a dar el primer paso, ahora sabemos que no vale la pena perder más tiempo; en caso de no haberlo intentado,

todavía seguiríamos pensando en aquella persona y en todo lo que deseábamos hacer y no hicimos.

Ante sentimientos de vergüenza o timidez debemos mantener la calma, sin juzgar qué está pasando, evitando pensar «es que todos me miran», «todos se fijan en lo mal que lo estoy haciendo», evitando el miedo a escuchar un no. Debemos ser conscientes de que somos lo que nosotros decidimos que queremos ser, y no lo que tenemos la costumbre o hábito de ser.

Se trata, en definitiva, de ser lo que algunas tradiciones denominan «el otro» o «la otra», que curiosamente aflora en nuestra mente de forma cotidiana pero sólo vive en nosotros gracias a ciertos desinhibidores como las drogas o el alcohol. Recordamos ahora el caso de un alumno que reconocía su timidez, su incapacidad para dirigirse a las chicas en una discoteca, su incapacidad para bailar porque pensaba que hacía el ridículo, porque cuando bailaba su único pensamiento no era hacia él y su compañía sino hacia las otras personas que creía que lo miraban riéndose de él. Curiosamente, después de un par de cervezas, como él afirmaba, «era capaz de convertirme en John Travolta y decir:”Nenas, venid aquí”». Y por lo que le decían sus amigos, provocaba envidias entre los que sabían bailar.

¿Qué le pasaba a esta persona? Que sólo era capaz de poner en marcha al otro cuando dejaba de preocuparse por su vergüenza o su sentido del ridículo.

Un día decidió convertirse en el otro conscientemente, pero sin alcohol. Quedó con sus amigos para salir, se vistió como realmente le apetecía, dejando a un lado los criterios del qué dirán, llegó a una discoteca, en la que por cierto sólo bebió refresco de tónica durante toda la noche, y se lanzó al mundo con coherencia pero dejándose sorprender por él, moderadamente pero sin miedo, dispuesto a no llegar a su casa y tener que decir «me he perdido todo esto». Asumió que todo dependía de él. Finalmente triunfó. Con el tiempo, estas acciones le dieron fuerza y hoy ya no se define como tímido, algo que resulta verdaderamente importante, pues muchas veces nos refugiamos tras un rótulo que nos resulta cómodo para ocultar nuestros miedos.