

TIMIDEZ UM MAL QUE ATUA EM SILÊNCIO¹

SHYNESS – A HARM WHICH ACTS IN SILENCE

Cláudio Maciel dos Santos²

Adélia Juracy Zuse³

RESUMO

No trabalho teve-se como objetivo principal verificar como os professores do Ensino Fundamental de Santa Maria-RS tratam do assunto timidez. Também foram analisados alguns conceitos e malefícios causados pela timidez, além de se observar o que é feito e o que se pode fazer para libertar os alunos que sofrem com esta doença. A metodologia baseou-se numa pesquisa bibliográfica e na análise de conteúdo das respostas a um questionário com perguntas fechadas aplicado aos professores. Pode-se concluir, pelos estudos realizados, que a timidez é uma doença social que causa infinitos prejuízos pessoais, atinge uma parcela considerável da população mundial, e passa despercebida ao longo dos anos, até que o tímido tome uma decisão e busque, com perseverança, a solução para seus problemas. Se não for trabalhada, a timidez pode levar o enfermo à ruína, ao esgotamento físico e psicológico. Daí a necessidade de os professores trabalharem este tema, oferecendo oportunidades para que seus alunos tímidos superem este entrave e saiam preparados para o convívio numa sociedade moderna e capitalista.

Palavras-chave: perseverança, educação, timidez.

ABSTRACT

This work has mainly aimed to verify how teachers of the Elementary School in Santa Maria, RS, deal with shyness. Some concepts and damage caused by shyness were also analyzed, besides observing what is done and what can be done to make shy students free from this disease. The methodology was based on bibliographical survey and on the analysis of the answers given to a closed questionnaire applied to the teachers. From the studies carried out, it could be concluded that shyness is a social disease,

¹ Trabalho de Iniciação Científica.

² Curso de Pedagogia Magistério - UNIFRA

³ Orientadora - UNIFRA.

which causes infinite personal damage, reaches great part of the world population and passes unnoticed for long years up to the time the individual makes a decision and seeks to solve the problem with perseverance. If shyness is not worked, it can lead the person to ruin, to physical and psychological breakdown. Thus, the teachers need to work this theme in order to provide their students with opportunities to overcome such an impediment and prepare themselves to live in a modern and capitalist society.

Key words: perseverance, education, shyness.

INTRODUÇÃO

Preocupações, baseadas em vivências pessoais, impulsionaram a realização da pesquisa com o tema timidez, saber suas origens, suas causas e as conseqüências que possam afetar o processo ensino-aprendizagem na construção dos conhecimentos.

Como futuro pedagogo e responsável pela construção individual dos conhecimentos em contextos e culturas diferentes, cabe trabalhar este tema a fim de encontrar saídas que possam ajudar os professores a evitarem e a descobrirem as causas da timidez entre seus aprendizes.

Deve levar-se em consideração que, para impor certos limites, a timidez é um instrumento necessário na sociedade em que se vive. Se não houvesse nenhuma inibição ou desconforto, na vida em grupo, aconteceriam diversas peripécias como, por exemplo: chegar na casa de um colega ou um amigo às duas horas da madrugada para tomar chimarrão e olhar um vídeo sem antes avisá-lo. Seria isto correto? O que seria da sociedade se não houvesse nenhuma regra? Se as pessoas não tivessem nenhum pingão de vergonha? Imaginem! Então se poderia dizer que a timidez age, também, como um instrumento regulador, ela evita situações indesejadas. Aquelas pessoas que não têm um pouco de timidez são tachadas de inadequadas, pois cometem atos que fogem ao padrão de convívio social. Um pouco de timidez é comum a todas as pessoas normais, mas deve-se ter muito cuidado com a timidez em excesso, quando ela impõe barreiras e limites que impeçam a conquista de objetivos.

Sabendo dos prejuízos deixados pela timidez, as barreiras que cria e como ela atua de forma semelhante em todos indivíduos, cabe fazer o seguinte questionamento. Será que a escola e o ensino formal ajudam, de alguma forma, seus alunos tímidos a superarem este problema? É importante que a escola trabalhe este problema? Então, como escolas poderiam ajudar a combater a timidez de seus alunos?

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

TIMIDEZ, CAUSAS E SOLUÇÕES.

A maioria das pessoas tímidas não reclama de suas aflições, de suas dificuldades e acaba por se fechar em seu mundo. Pode-se dizer que a timidez é um mal que atua em silêncio e que pode vir a prejudicar a conquista dos objetivos pessoais e profissionais.

Na revista “Psychology Today”, de maio de 1975, foi publicada a matéria “Uma doença social chamada timidez”. Nela, relata-se que esta doença atinge mais de 50% da população mundial. Ora, se ela atinge mais de 50% da população, então por que passa despercebida na maioria das vezes? Será porque as pessoas tímidas não reclamam de seus problemas, têm medo de expor suas fraquezas e do julgamento das outras pessoas? Com certeza, é por todos esses motivos. Como exemplo, há o caso de uma professora que reclama à diretora porque Zezinho fica quieto o tempo todo. Isso é muito raro, pois o comum é a situação contrária.

A tendência do mercado de trabalho atual é buscar pessoas que tenham características de liderança, que sejam dinâmicas e que tenham, além do conhecimento técnico, facilidade no relacionamento interpessoal e capacidade de falar em público. Pessoas que sofrem com o mal da timidez, geralmente, não conseguem atender a estes quesitos e, conseqüentemente, poderão ter menos sucesso no emprego do que seus colegas. Como se vê, este mal realmente atrapalha a vida das pessoas e cabe então que se façam os seguintes questionamentos: Como inicia a timidez? Há cura para ela? Existe alguma forma de vencer esta doença?

Segundo ALBISSETI (1998), as pessoas não nascem tímidas, elas se tornam tímidas por um complexo de inferioridade que viveram. Também relata que o complexo é um conjunto de respostas de nossa personalidade que se origina a partir de recordações conscientes ou inconscientes.

Experiências traumáticas, principalmente na infância, podem vir a acionar, em qualquer época, todo o mecanismo de defesa do organismo, ocasionando aqueles sintomas como: rubor, tremedeira, suor, calafrios e outros. Como é mais fácil evitar o que causa a perturbação, os tímidos, ao relacionarem de forma consciente ou inconsciente seu trauma com a situação enfrentada, fecham-se numa “redoma de vidro” e fogem de situações que os deixarão expostos, pois o mais fácil é evitar o que pode causar algum constrangimento.

Alguns estudiosos defendem que a timidez tem sua origem numa predisposição genética, mas a maioria dos estudiosos, como CRAWFORD & TAYLOR (2000), dizem que a inibição ou a timidez origina-se e começa a

ser experimentada, pela criança ou adolescente, no aprendizado e em suas experiências diárias, conforme o grau de desenvolvimento.

Para CRAWFORD & TAYLOR (2000), a timidez tem sua origem em variantes como: padrões adotados pela família, pais tímidos, situações em que houve humilhações, traumas, maus tratos de colegas e repressões.

O ditado popular, “o fruto não cai longe do pé”, retrata a formação da personalidade da criança. A família é peça chave no desenvolvimento da criança. Os modelos, os costumes característicos, adotados nos lares, serão o alicerce que os sustentará em suas vidas adultas, portanto se os pais são pessoas críticas os filhos, na maioria das vezes, também serão críticos e, se os pais são pessoas submissas, os filhos, também, serão. Do mesmo modo acontece com a timidez, as crianças viverão a timidez de seus pais e ela se tornará algo natural, algo comum em suas vidas.

Na atual sociedade capitalista e cruel, humilhações são acontecimentos comuns. Pessoas, no alto de sua arrogância, “pensando no seu próprio eu”, não estão preocupadas com nada que não seja em benefício próprio. O lema “cada um pra si e Deus para todos” é vivido de forma intensa. Assim crescem as crianças sendo discriminadas desde a época da pré-escola, na qual uns dizem para os outros, “meu pai é isto”, “meu pai é aquilo”, “meu pai tem isto”, “eu sou mais bonito”, “minha família pode mais que a sua” e outros tantos exemplos que as próprias crianças aprendem em casa e nos meios de comunicação. Além disso, há aquelas brincadeiras que humilham o tipo físico das pessoas, criam um padrão de beleza trazendo profundos traumas para outras pessoas.

Essas discriminações e humilhações, vivenciadas no dia-a-dia, podem, para certas pessoas, funcionar como um veneno, trazendo prejuízos inestimáveis para suas vidas, além de serem um combustível para o alimento da timidez.

Também, como fruto da ignorância e do sistema político vigente, certas famílias e instituições cerceiam a liberdade das crianças, ao criarem inúmeras regras, obstáculos e proibições e, dessa forma, condicionam o seu desenvolvimento. Um exemplo disso são as instituições educacionais que, ainda, usam da punição (estudos obrigatórios nas horas de lazer) para fazerem com que o aluno melhore seu rendimento escolar. Será que isso é necessário ou será que poderiam ser adotados outros meios para fazer este aluno entender e se interessar pelo conteúdo? Será que o problema está unicamente no aluno ou está inserido num conjunto de fatores?

Da mesma forma, famílias educam seus filhos e acabam limitando os horizontes do desenvolvimento. Sabe-se que regras e deveres são necessários, mas existe um limite para tudo, pois o excesso sempre acaba trazendo prejuízos.

Uma infância muito regrada, com muitas repressões e proibições pode ocasionar a timidez. As regras, as obrigações e as proibições em excesso,

de forma lenta e gradativa, acabarão com a auto-estima e a auto-imagem, deixando as crianças sufocadas e bitoladas em seus mundos, sem muitas perspectivas de mudança e pior, com medo de mudar.

Mas como vencer estes obstáculos, como superar a timidez que limita, que impõe regras, enfim que traz tantos prejuízos?

CRAWFORD & TAYLOR (2000) dizem que se vence a metade da batalha a partir do momento que se admite que existe um problema, que se reconhece um problema como timidez e se procura controlá-lo em vez de ser controlado por ele.

Esta colocação se afirma no momento em que os autores colocam que tímidos pensam que todos estão focalizando a atenção neles e, por isso, são muito críticos consigo mesmos, buscam o perfeccionismo e, às vezes, deixam até de viver.

A partir do momento em que se reconhece que há um problema a ser vencido, chamado “timidez”, este problema sai do anonimato, a pessoa começa a observá-lo com mais cautela e certamente verá os prejuízos causados por ele, perceberá então que é tão normal como todas as pessoas e, como elas, possui virtudes e defeitos. Então ao saber de suas possibilidades dos seus pontos positivos e negativos, ao conhecer o seu “eu”, poderá fazer uso dos seus pontos positivos, para combater o ponto negativo chamado timidez.

ALBISSETI (1998) afirma que a timidez se manifesta em sintomas como: medo das pessoas, medo dos convites, medo de falar, medo de enrubescer, enfim, todos medos que tendem a reduzir o contato com as pessoas e que trazem o isolamento. Ele relata, ainda, que a timidez é algo comum que todos passam por situações nas quais são afetados pela timidez e um meio de vencê-la é rindo dos próprios defeitos. Por exemplo: uma pessoa que tem medo de corar, se aceitar “o corar”, falar disso com os outros e brincar com o fato não o levando a sério, certamente chegará a um ponto em que não enrubescerá mais. Ao contrário, se continuar a conviver com essa angústia o problema não se resolverá e poderá agravar-se.

ALBISSETI (1998) coloca ainda que, para vencer a timidez, as pessoas devem ser tolerantes consigo mesmas, convencendo-se que os outros não estão, constantemente, a observá-las e a julgá-las, e que não são o centro das atenções como pensam ser.

Sabe-se que o tímido tem muito medo de rejeição. Este medo é ocasionado por um processo de pensamento negativo que faz com que ele volte todas as atenções para si. É isto que ALBISSETI (1998) diz que tem que ser trabalhado, a desvinculação do tímido com o medo da rejeição.

Segundo CRAWFORD & TAYLOR (2000), a timidez não tem sua origem somente num problema emocional; alguns alimentos, quando absor-

vidos pelo corpo, podem afetar a mente. Esta colocação encontra embasamento no fato de que a mente e o corpo estão interligados por intermédio do sistema endócrino e alguns alimentos, ao estimularem certos órgãos do corpo, também afetam o cérebro.

Com o desenvolvimento tecnológico e com o aumento da população houve a necessidade de se desenvolverem alimentos com maior rapidez. Atualmente, é comum o uso de hormônios para desenvolver o crescimento dos animais e agrotóxicos para melhorar a produção de hortifrutigranjeiros. A alimentação não é mais natural e o homem está pagando o preço com o surgimento de novas doenças. Um exemplo é o estresse; duas décadas atrás não se ouvia falar dessa doença tão comum nos dias atuais.

CRAWFORD & TAYLOR (2000) relatam que alimentos como açúcar, café, chá e comidas que contenham corantes artificiais, além da colocação de mercúrio nos dentes, estão relacionados com mudanças de humor, depressão, agitação, raiva, e dos sintomas físicos de luta e fuga, causados pela timidez.

Como sintoma do envenenamento por mercúrio, tem-se o comportamento agressivo e foi comprovado que obturações feitas com mercúrio estão relacionadas com mudanças e problemas de comportamento. Já o açúcar, em sua forma comercial, diferentemente do natural, é um dos mais importantes modificadores de humor. Também é importante ressaltar que as bebidas químicas têm adicionado em sua composição o açúcar e que o organismo humano não possui enzimas necessárias para assimilar estas substâncias, revertendo em danos para o organismo humano. O açúcar comercial, também, é responsável pelo cansaço crônico, depressão, tristeza bem como outros malefícios que mudam o comportamento humano.

CRAWFORD & TAYLOR (2000) relatam, ainda, que a carne também é extremamente prejudicial ao nosso humor e com o açúcar, colorantes e aditivos podem criar sérios problemas emocionais.

Esse fato justifica-se pelo motivo de que o organismo do animal, ao ir para o abate, produz um elevado índice de adrenalina. Esta produção de adrenalina é ocasionada pelo medo e sofrimento por que passaram os animais. Ao se alimentar com esta carne o homem acaba por receber parte dessa adrenalina.

Segundo CRAWFORD & TAYLOR (2000), foram comprovados, cientificamente, que, ao se eliminar a carne da dieta, acalmar-se-á o sistema das glândulas supra-renais; pois, quando isso ocorre, as pessoas, que sofrem de medos e ataques, melhoram.

A alimentação para o ser humano funciona da mesma forma que o combustível para o motor de um carro, se o combustível não for original,

tiver muitas misturas, o desempenho do motor será inadequado, terá problemas de funcionamento e, conseqüentemente, terá sua vida útil diminuída. É necessário descobrir o melhor combustível à venda no mercado.

Para os seres humanos, da mesma forma, é necessário descobrir os alimentos naturais, os alimentos que não passaram por transformações químicas ou pelo crivo da ciência. Ao eliminar os alimentos, que causam prejuízos à saúde, ter-se-á uma vida melhor e as emoções destrutivas serão eliminadas pelo equilíbrio do organismo.

Como foi observado até o presente momento, são diversos os fatores que ocasionam e influenciam a timidez e as emoções, mas o que é mais importante ressaltar é que a timidez passa despercebida por longos anos até que o tímido comece a se sentir incomodado por seus limites e perceba sua doença. A cura para ela está incutida na vontade e dedicação por parte do doente, como as crianças que, primeiramente engatinham, depois se levantam, caem, dão seus primeiros passos, pouco tempo após estão caminhando e correndo, assim é a luta do tímido, para vencer o condicionamento que lhe impõe tantos limites: com esforço pessoal e empenho, certamente, obter-se-á vitória sobre este malefício.

FOBIA SOCIAL E TIMIDEZ

Num mundo moderno em que predomina o tipo de vida urbana, individualista e capitalista, crescem os problemas relacionados à ansiedade social, ao estresse e à falta de habilidade interpessoal. Basta fazer uma breve reflexão, para se observar que vem aumentando o número de pessoas que não têm mais tempo para as outras pessoas, famílias se isolam em seus apartamentos, caem na rotina diária e acabam por se fecharem, bitoladas, em seu mundo, cegas, em busca de um determinado objetivo. Em muitas famílias, os pais não têm mais tempo para dialogar com seus filhos e estes acabam sendo educados por outras pessoas e, principalmente, pela televisão. Como se vê, cresce a falta de diálogo entre as pessoas e relacionado a este fato, a cada dia que passa, aumenta a quantidade de livros de auto-ajuda e cursos relacionados à habilidades interpessoais e sociais. Neste contexto, inclui-se a fobia social que pode ter, na falta de diálogo e falta de interação, motivos para o seu surgimento.

A fobia caracteriza-se como um medo incontrolável à causa, um medo desproporcional ao motivo de sua origem. Ou seja, a pessoa sabe que o objeto da fobia não justifica tanto medo, mas mesmo assim não consegue evitá-lo.

Define-se fobia como sendo um medo intenso ou duradouro que se origina diante de diversas situações sociais em que o indivíduo, ao fazer algo, teme a observação das outras pessoas, tendo medo de se comportar

de maneira humilhante ou embaraçosa; ela se distingue dos outros distúrbios e da ansiedade social pelo medo e pelo ato de evitar situações interpessoais.

Diz-se que a fobia social é um excesso de ansiedade ou medo, demonstrado por algumas pessoas, quando observadas por terceiros ao desempenharem uma tarefa comum como falar, comer, dirigir e escrever. Muitas pessoas têm leves sintomas de fobia social que, na maioria das vezes, parecem ser apenas timidez, mas que atrapalham sua vida em determinadas situações. Por exemplo, dificuldade de falar em público; participar de entrevistas ou exames orais; chegar numa garota ou garoto, especialmente se estiver emocionalmente envolvido ou interessado; assinar documentos e tomar um cafezinho sem tremer se alguém estiver olhando; além de diversos outros exemplos que poderiam ser citados. Este malefício pode chegar a ponto de impedir ou prejudicar, significativamente, a realização de alguma tarefa, atrapalhando de forma continuada a vida das pessoas.

Outro ponto a ser observado, nos fóbicos sociais, é a duração da ansiedade. Uma pessoa normal, que se irá apresentar perante uma platéia, ficará tensa, contudo esta tensão, depois de uns quinze minutos, passa e o palestrante adquire confiança e segurança. Com o fóbico social isso não acontece, os sintomas de ansiedade permanecem ou podem até aumentar durante a exposição, com isso o paciente acaba interrompendo sua dissertação, diz que está se sentindo mal, ou simplesmente abandona o local sem dar nenhuma satisfação.

Segundo ECHEBURÚA (1997), o início desta doença ocorre entre os 15 e 20 anos e pode, inicialmente, ser progressiva, caracterizando-se por timidez na infância e isolamento na adolescência, ou ainda, se ocorrer de modo repentino, iniciar-se-á após uma experiência traumática e se estabilizará na etapa média da vida.

Vê-se que esta doença, na maioria das vezes, começa de forma discreta, pois dificilmente, os afetados apontam uma data para o início de seu problema, a não ser, quando passaram por uma experiência traumática, mas o que chama atenção é que ela ocorre entre os 15 e 20 anos, no início da idade adulta, quando a personalidade e os traços de comportamento estão em fase final de consolidação.

Talvez, por isso muitos fóbicos sociais tendem a achar que seu problema é algo que faz parte de “seu jeito de ser”, ou de sua personalidade, porém sabem que têm algo diferente da maioria das pessoas, mas não sabem que se trata de um transtorno, muito menos que há tratamento. Somente a partir dos grupos sociais com quem convivem é que começam a perceber que são “tímidos” demais, que são considerados os “bonzinhos” dos

grupos, o que nem sempre condiz com o que deseja; a partir daí, pode-se dizer que os fóbicos começam a desconfiar que têm algum problema.

Nem sempre é fácil distinguir a fobia social da ansiedade social e da timidez, pois todas estas enfermidades originam-se de um certo temor em enfrentar situações sociais e têm em comum um medo anormal às críticas, mas elas não são equivalentes, o que diferencia a fobia social é o caráter crônico desse quadro clínico e a interferência grave do comportamento de evitação no rendimento acadêmico, profissional e nas relações sociais habituais.

Sendo a ansiedade uma sensação desagradável que costuma levar a pessoa a um comportamento direcionado para a resolução de um problema, ressalta-se aqui que o que diferencia a fobia social da timidez é a intensidade da ansiedade e do comportamento do enfermo, por exemplo: o fóbico social tende a observar as pessoas em volta e percebe que seus sentimentos de vergonha ou temor de ser observado estão exagerados. Se for uma fobia leve, ele interpretará como timidez, se for fobia grave, que lhe impõe muitos limites, começará a refletir sobre o assunto e descobrirá com o tempo que necessita de ajuda, pois o que possui é mais grave que timidez. Se não buscar ajuda e não refletir sobre o assunto passará a aceitar-se como é e acabará gerando sentimentos de inferioridade e submissão em relação às outras pessoas, mas o que é mais importante ressaltar é que o fóbico social sabe do seu valor e de sua capacidade, que é tão bom ou até melhor que seus colegas no desempenho de determinadas funções, mas que, na hora de manifestar sua idéia, falha e isso prejudica sua imagem; com o tempo passa a não se manifestar nem pelo que é justo e apenas aceita o que lhe é imposto.

E, segundo ECHEBURÚA (1997), os diferentes tipos de fobia social, com exceção do medo de falar em público, caracterizam-se por timidez na infância e certos traços de personalidade, também dizem que, diferentemente de outras fobias, uma característica peculiar desse distúrbio é a frequência com que os pacientes recorrem ao consumo do álcool como estratégia para enfrentar as situações temidas. Isso ocorre em cerca de 50 por cento dos casos.

Se quase todos os tipos de fobia sociais têm sua origem na infância com a timidez, eis aí a confirmação da necessidade de se trabalhar a timidez na infância em todas as oportunidades possíveis, tanto no ensino formal como no ensino informal.

Tanto a família quanto os professores têm a obrigação de oferecer situações para que esta criança “tímida” desenvolva as habilidades sociais, a fim de que se relacione com todas as pessoas que a cercam e que aprenda a expor suas idéias, mas atualmente se percebe que as famílias desconhe-

cem a importância do diálogo em suas casas e são poucos os pais que têm tempo para seus filhos, então a responsabilidade de “educar” é passada quase que totalmente para a escola.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada com professores do Ensino Fundamental da rede de Ensino Municipal e Estadual, na cidade de Santa Maria, no Estado do Rio Grande do Sul.

Elaborou-se um questionário no qual se buscaram as seguintes informações: se os professores consideram-se tímidos, o que ocasiona a timidez? Se ela atua no silêncio, qual o motivo de ela atuar no silêncio e sua relação com prejuízos aos estudos? Durante a formação dos professores são abordados assuntos relacionados à timidez? A escola e o ensino formal ajudam os tímidos a superarem o problema? Qual a necessidade de se incluírem tópicos que tratem desse tema nos currículos de formação de professores?

Os questionários foram aplicados a 55 (cinquenta e cinco) professores de forma indireta. No início do mês de junho de 2002, foi realizado contato com 08 (oito) professores de 08 (oito) escolas diferentes quando se explicou o trabalho desenvolvido e, posteriormente, solicitou-se a aplicação dos questionários. No final do mês de junho de 2002, foram recolhidos 47 (quarenta e sete) questionários, e os outros 08 (oito) questionários retornaram durante o mês de julho do mesmo ano, quando já se havia realizado o fechamento da presente pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à pergunta se os professores se consideravam tímidos, 53 % dos entrevistados responderam que sim.

CRAWFORD & TAYLOR (2000, p 20) afirmam: “Por incrível que pareça, cerca de 60% das pessoas são tímidas. A maioria delas ou está sentada em casa, muito amedrontada para sair, ou está tentando se enganar enquanto morre por dentro”. Com isso, constata-se que a timidez está mais presente na sociedade do que se imagina.

Quanto à origem da timidez, 72% dos entrevistados responderam que ela está diretamente vinculada ao medo de enfrentar determinadas situações.

Para CRAWFORD & TAYLOR (2000, p 11), “Os tímidos freqüentemente acreditam que as pessoas com quem interagem estão focalizando seus pontos ruins”.

Isso pode explicar o porquê de a maioria dos entrevistados darem esta resposta, pois o tímido, por temer o julgamento do próximo, acaba tendo um medo excessivo de determinadas situações, já, ALBISSETI (1998, p 10) confirma esta resposta ao afirmar; “Portanto para se defender, cria-se uma couraça, a timidez, que se manifesta, de modo geral, no: medo das pessoas, medo dos convites, medo de falar, medo de enrubescer etc.”.

Dos entrevistados, 87% responderam que a timidez atua em silêncio, pois o tímido procura não se expor, portanto não é visto e como diz o ditado popular “quem não é visto não é lembrado” e ele continua sua vida de forma despercebida.

Também, 49% relataram que a timidez atua no silêncio porque os tímidos não são percebidos, não percebem sua doença e procuram se isolar.

CRAWFORD & TAYLOR (2000, p 11) afirmam que “A timidez atrapalha a vida de muitas pessoas. É uma das mais dolorosas condições com a qual um ser pode viver, e os tímidos muitas vezes não procuram ajuda por causa do medo ou do embaraço de expressar o que está errado e falar sobre o problema. Assim, a timidez prende a pessoa na dor e no sofrimento emocional. Pode se passar uma vida inteira de sub-realizações, sentindo solidão e ataques de pânico e depressão, incapaz de pedir ajuda”.

Entre os professores, 64% responderam que não tiveram em sua formação assuntos relacionados à educação de alunos tímidos. Como é um problema que atinge grande parte da população e que traz tantos prejuízos para o ser humano, esse assunto deveria ser abordado de forma mais intensa na formação dos educadores.

Segundo CRAWFORD & TAYLOR (2000), a inibição ou a timidez origina-se e começa a ser experimentada pela criança ou adolescente, no aprendizado e em suas experiências diárias, conforme o grau de desenvolvimento. Eis aí um motivo para os educadores estarem preparados para trabalhar com alunos tímidos.

Quanto aos prejuízos no aproveitamento escolar, 94% responderam que a timidez, realmente, pode interferir nos estudos. Isso pode acontecer pela dificuldade que o tímido tem em interagir com seus colegas e professores.

CRAWFORD & TAYLOR (2000, p 11), “Você (tímido) pode achar que é chato e desinteressante, que não tem nada a acrescentar em uma conversa ou temer que as pessoas riam de você. A apreensão, quanto a qualquer situação social ou de trabalho, pode dominá-lo e fazê-lo relutar em assumir uma posição na qual tenha de falar e interagir com os outros, limitando assim seu potencial”.

Em relação ao questionamento se a escola e o ensino formal ajudam, de alguma forma, os alunos tímidos a superarem a timidez, 53% responde-

ram que sim. Como se vê, 47% responderam negativamente e, então, percebe-se que os entrevistados estão divididos. Esse fato confirma que esse assunto pode ser mais valorizado pela sociedade e pelas escolas.

Observando o que dizem CRAWFORD & TAYLOR (2000, p 74), “Um dos maiores problemas com a pessoa tímida é que sua atenção, com frequência, não abarca muita coisa. Ela pode perder o fio da meada do que o outro está dizendo. Uma voz levemente hipnótica pode levá-la a uma espécie de transe, ou ela pode estar tão ocupada com seu pânico interior que não consegue se concentrar nas palavras dos outros”.

Eis aí uma prova que a timidez pode atrapalhar o desempenho dos alunos e que há a necessidade de desenvolver um trabalho diferenciado com eles.

E, ainda, CRAWFORD & TAYLOR (2000, p 31) “O tímido tem grande medo de rejeição”. Há um processo de pensamento muito negativo que faz o tímido se concentrar nele mesmo em oposição aos outros. Não tem autoconfiança. Não se arisca e evita sentir-se constrangido – o desconforto dá-se fundamentalmente consigo e é difícil superar essa situação”.

É nesse fato, que a escola, com seus educadores, alunos e comunidade podem se aprofundar e realizar excelentes trabalhos, resgatar a *auto-estima* e proporcionar um processo de interação e reinclusão dos tímidos na sociedade, mas, para que isso aconteça, tem que se auxiliar os professores, dando subsídios, para que possam combater essa doença. Isso se confirma, quando a esmagadora maioria dos entrevistados (98%) relatam que há necessidade da inclusão de temas que expliquem o que é a timidez, seus males e soluções na formação do educador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De certa forma, os educadores e o ensino formal ajudam seus alunos tímidos a superarem esse problema, mas o mais importante a ser colocado é que tanto os professores como as instituições educacionais têm inúmeras possibilidades para auxiliarem na superação dessa doença. A escola é o instrumento ideal para se trabalhar a autoconfiança, basta a realização de um trabalho direcionado para esse fim, os educadores e instituições têm capacidade de sobra para exercê-la; basta a conscientização do que é timidez, dos males que causam e do dever do educador com seus alunos e sua sociedade. Já diziam CRAWFORD & TAYLOR (2000, p 18), “Pessoas confiantes, com alto nível de auto-estima, são capazes de perseguir seus sonhos e objetivos”.

Mas, o mais importante a ressaltar é que a timidez, realmente, é um mal que atua em silêncio, pesquisadores confirmam que ela atinge grande

parte da população mundial e, até no questionário realizado no decorrer do presente trabalho, este dado se comprovou com mais da metade dos entrevistados dizendo que são tímidos.

Com certeza é por isso, pelo motivo de ela atuar em silêncio, que, até os dias atuais, não se teve a devida preocupação com o combate da timidez. A sociedade carece de um trabalho de conscientização e reconhecimento dos males causados por ela, pois, num mundo moderno, no qual é tão valorizada a capacidade de expressar-se e em que o emprego é motivo de uma disputa constante, os que sofrem com essa doença sempre estarão em desvantagem.

As instituições educacionais não podem desperdiçar as oportunidades que têm para combater esse mal, devem ser conhecedoras de seu papel na sociedade, que é formar cidadãos conscientes e capazes de exercerem seus direitos e deveres numa sociedade democratizada.

Portanto, sendo o educador, também, responsável pela formação da criança, é um dever de justiça incluir com mais atenção, tópicos que tratem desse assunto em sua formação. Dessa forma, ter-se-á um educador consciente dos males causados pela timidez e, sabendo da importância que possui para a formação de seus alunos, certamente estará melhor preparado para exercer o seu papel.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBISSETTI, Valério. 1998. **Pode-se vencer a timidez?** São Paulo: Paulinas.

CRAWFORD, Lynne. TAYLOR, Linda. 2000. **Timidez, esclarecendo suas dúvidas.** São Paulo: Agora.

ECHEBURÚA, Enrique. 1997. **Vencendo a timidez.** Tradução Regina Oliveira Rufino. São Paulo: Mandarim.