

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Essere timidi è un problema?

Redazione · Tuesday, April 29th, 2014



La timidezza, di per sé, non è una malattia, ma uno dei possibili modi in cui si esprime la propria personalità.

Chi è timido tende provare un'eccessiva preoccupazione di fronte alle situazioni sociali. Infatti in quelle circostanze il timido tende a sentirsi impacciato, incerto, o inadeguato.

Spesso tale vissuto è accompagnato da forti reazioni emotive e da manifestazioni somatiche (rossore, sudorazione, incertezza nell'eloquio ...).

Le emozioni e i pensieri che accompagnano la persona timida sono tali da compromettere, in una certa parte, le occasioni di vita sociale in cui si tende a esprimere inibizione o evitamento.

Spesso il timido tende a rifuggire quelle circostanze in cui teme di sentirsi sotto giudizio, che prevede negativo, oppure teme di sentirsi rifiutato, spesso in modo del tutto immotivato.

Infatti le persone timide tendono generalmente all'autocritica e sperimentano emozioni forti quali la vergogna, anche in situazioni in cui tale sentimento è apparentemente ingiustificato.

La timidezza, pur non essendo una malattia, può essere motivo di intensa sofferenza per chi la sperimenta.

Spesso una persona timida tende ad esserlo in situazioni definite, per esempio di fronte a persone non familiari, mentre in contesti noti o con persone conosciute è perfettamente a proprio agio.

Ovviamente maggiore è la pervasività dell'espressione della timidezza, maggiore è il disagio che comporta.

Questo significa che essere timidi in determinate e limitate circostanze è (ovviamente) meno limitante che esserlo in quasi tutte le situazioni sociali.

È in queste situazioni che una persona può sentire l'esigenza di superare la propria timidezza, quando ciò viene avvertito come un limite concreto e importante per la vita di tutti i giorni.

Nelle altre circostanze è bene che la timidezza possa essere considerato un proprio modo di essere, accettarla come tale e ritenere che non ci debba essere motivo di cambiarlo.

Con questo penso di aver risposto alla domanda iniziale: la timidezza non è un problema, finché chi la sperimenta non la avverte come tale, perché incide sulla sua vita in modo eccessivo.

Ben diversa condizione è la cosiddetta fobia sociale sperimentata da chi, di fronte a situazioni sociali o persone non familiari avverte, paura, ansia e panico, in modo marcato e persistente.

Chi ne soffre è intensamente preoccupato di poter agire in modo imbarazzante di fronte agli altri.

Talvolta diventa causa di imbarazzo il semplice timore di apparire imbarazzati e di mostrarne

i segni all'esterno.

Tali timori sono riconosciuti da chi li sperimenta come immotivati, nonostante ciò vengono quasi inevitabilmente avvertiti, pertanto non sono infrequenti manifestazioni di ansia anticipatoria, ovvero scatenate dal semplice pensiero di dover affrontare in futuro le situazioni temute.

Tale situazione interferisce con la vita di tutti i giorni, limitando le possibilità sociali o influenzando sul rendimento lavorativo o scolastico.

Pertanto timidezza e fobia sociale vanno considerate come due realtà differenti.

È evidente che, a differenza della timidezza, è opportuno che la fobia sociale sia di rilevanza clinica.

Come sempre per qualsiasi commento, domanda o chiarimento vi invito a scrivermi

Stefano Landoni

Psicologo Psicoterapeuta

info@studio-landoni.it

www.studio-landoni.it

This entry was posted on Tuesday, April 29th, 2014 at 7:00 pm and is filed under [Legnano, Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.