

---

## Ser tímido no es un defecto

Quién diría que tras la sentida voz de Luz Casal se oculta una mujer tímida o que el ímpetu desplegado en el terreno tras el balón queda apocado cuando Zinedine Zidane sale de la cancha? ¿Quién sospecharía que tras la fama de estas estrellas se esconden dos personas tímidas a quienes les ha costado sobremanera lidiar con ese rasgo de su personalidad?

Pues así es y más que cotilleo de prensa rosa, traigo el ejemplo porque vale como prueba de que la timidez no sentencia a quienes la portan. Un estudio de la psicóloga Pilar Varela, por ejemplo, ha concluido que "una persona con una timidez severa puede ser un amante fantástico aunque algunas maniobras previas a la relación de pareja, como el cortejo o acceder a una persona de la que está enamorado, le cuesten más trabajo que a una persona que no lo es". Timidez en la adolescencia

Es cierto que las personas con este carácter se escudan tras el mal humor o el carácter arisco para que la gente no se acerque a ellos y los emplean como técnicas o barreras de protección, pero en general los tímidos acumulan ciertos encantos como son "escuchar bien, ser sonrientes o discretos", dice Varela.

Pero no es la timidez un don envidiable, de hecho es la causa del sufrimiento del individuo y también de la familia que no consigue, y se frustra, al fracasar una y otra vez en el intento de que el pequeño haga amigos o se relacione fácilmente con sus compañeros de aula.

Y si es preocupante en la infancia, más dolorosa es la timidez en los adultos pues estos la esconden al suponerse censurados por la sociedad y terminan reproduciendo las circunstancias que lo volvieron tímido. Según la psicóloga las fobias sociales, sobre las que muchas veces descansa la timidez, normalmente tienen sus raíces en la infancia, pero también se puede sufrir en edades más tardías "por motivos como el divorcio o el paro, dos de las crisis que más afectan a nuestro andamiaje emocional".

Superar la timidez requiere herramientas que no siempre el individuo consigue por su cuenta y que pasan por recuperar la seguridad en sí mismo y perder el miedo a los demás.