

ELENA DIMITRIU

DIALOG TERAPEUTIC DESPRE TIMIDITATE

București, 1998

CUPRINS

CUPRINS.....	3
CUVÂNT ÎNAINTE.....	5
ARGUMENT	
Cui ne adresăm și de ce? Scurtă radiografie a timidității: copilul cuminte, adolescentul mult - visător, tânărul izolat.....	9
1. FEȚELE TIMIDITĂȚII	
Teama de oameni, blocajul adițional, conștiința conștiinței	13
2. TOȚI TIMIZII SUNT LA FEL?	
Criteriile vârstă, sex și istorie de viață în autoconstrucția timidității.	21
3. DE CE SUNTEM TIMIZI? DETERMINANTELE TIMIDITĂȚII	
Defectele tipice, factorii afectogeni, psiho - intelectuali, motivaționali și de perturbare a conștiinței de sine, factorii socio-educaționali	27
4. "CERCURILE VICIOASE" ALE TIMIDITĂȚII SAU MECANISMELE EI PSIHOLOGICE	
Perseveranța, hipermnezia, afectivitatea relațiilor sociale, radicalizarea afectivă, atenția interioară, falsa evocare, raționamentul post - acțional, complexul de inferioritate și supracompensația	39
5. "BLOCURILE DEFENSIVE" ALE TIMIDULUI ȘI DEZLEGAREA LOR	
Un nou model de terapie a timidității: psihoterapia comunicațională	55

Editor:

Prof. dr. CONSTANTIN RUSU

Tehnoredactare:

Eugen-Mihai Dăbuleanu

Toate drepturile sunt rezervate

Editurii "PROHUMANITATE"

Tiparul executat la

Tipografia SEMNE '94

6. PRINCIPIILE PSIHOTERAPIEI COMUNICAȚIONALE

Activismul, prezentificarea, emoția corectoare, anticipația pozitivă, reddecizia, desensibilizarea, programarea comportamentului prosocial 65

7. SĂ DEPĂȘIM TIMIDITATEA ÎN 21 DE ZILE!

Program psihoterapeutic de scurtă durată 77

8. EDUCAȚIA SOCIO - AFECTIVĂ POZITIVĂ

Educația pentru succes, educația pentru noutate și descoperire, educația extraversiiei, educația pentru acțiune, educația pentru spontaneitate, educația pentru comunicare, educația compensației pozitive, educația pentru simpatie și empatie, educația pentru zâmbet, educația aptitudinilor sociale 93

9. ȘI ALȚII AU FOST TIMIZI!

Studii de caz 101

10. CONCLUZII 127

ANEXA 1.

Inventar de timiditate (după Zimbardo) 133

CUVÂNT ÎNAINTE

Deși persoane diferite, timizii seamănă între ei ca aspect fizic: stângăcia, privirea ocolită, mersul caraghios, „pe lângă ziduri”, felul de a se așeza pe marginea scaunului, vocea prea înaltă sau prea joasă, tăcerea tensionată, mimica și gestică împietrite sau teatrale, manieriste, toate acestea exprimă un numitor comun al timizilor: limbajul corpului.

Încărcătura psihologică comună își pune amprenta pe înfățișarea fizică a lor. Înalți sau scunzi, grași sau slabi, timizii pot fi recunoscuți chiar după înfățișare. Poziția spatelui mereu aplecată sub greutatea lumii, mâinile cu care timidul nu știe niciodată ce să facă, strângerea de mână defensivă, conversație fragmentară, laconică, semitonă, schizoidă și, mai ales, tăcerea.

Pe timid îl caracterizează tăcerea. Dar câte feluri de tăceri cunoaște timidul și le oferă cu generozitate partenerilor? Tăcerea cuminte, supusă, ascultătoare: tăcerea stimulativă pentru ceilalți. Timidul este un bun ascultător. Tăcerea încrunțată, tensionată, agresivă, inhibantă și autoinhibantă. Este blocajul cel mai frecvent la timid.

Tăcerea ironică, dezaprobatore, disprețuitoare, cu rol defensiv-ofensiv.

Tăcerea meditativă, filosofică în armonia cu universul transcendentă. Timidul este un „filosof”, un idealist, un spiritist nobil, un ateluric.

Tăcerea golită de prea mult sens sau mustind de sensuri, tăcerea bruscă sau prelungită este, poate, în chip paradoxal, modul cel mai specific de comunicare al timidului. Limbajul tăcerii. A cunoaște timidul înseamnă a-i înțelege în primul rând tăcerile.

Nici o altă dispoziție a personalității nu este atât de mult marcată de tăcere ca timiditatea. Tăcerea, la timid, este generată de singurătatea interioară și, din celălalt sens, de frică: nevoia de singurătate, plăcerea singurătății și teama de

oameni.

Teama ancestrală, matriceală, atavică, de catastrofă, foame, boală, filtrându-se în teama generic-temperamentală sau în constructul conștient, în teama personală inconștientă sau în constructul conștient de teamă: teama de teamă. Teama, și nu ori ce fel de teamă, ci teama de oameni, de prezența sau reprezentarea lor. Dacă această teamă poate fi reală – o amenințare reală din partea oamenilor –, specific timidului este amenințarea mai mult imaginară, presupusă, construită.

Timidul se teme de „social” pentru că nu îl cunoaște, nu îl înțelege, nu și-a dezvoltat acel „spirit de turmă”, în sensul pozitiv al cuvântului. Fiind un dominat introvertit, experiența de grup i-a fost, de la început, nefavorabilă. Introvertit, autocentrat, neempatic, timidul își creează o imagine falsă asupra „socialului” – fie îl supraestimează, în sensul că acele comportamente sociale, armonioase, eficiente sunt transformate în idoli, inaccesibili, de neatins și, ca urmare, se conturează complexul de inferioritate socială al timidului – fie îl subestimează, reducându-l la mască, tatralism, manierism, conturându-se la timid un complex de superioritate personală.

În ambele cazuri, la timid „patern-ul” social este grav afectat. În prima ipostază timidul va rămâne descoperit în fața socialului. El nu are instrumentele necesare pentru a se raporta la ceilalți. De aceea, timidului îi este teamă că nu va fi înțeles bine, că nu va fi apreciat corect, că nu-i va înțelege pe ceilalți. Ei știu să zâmbească, să privească interlocutorul în ochi, să întrețină o conversație, totul la ei se desfășoară într-o spontaneitate și o normalitate extrem de curioasă pentru timid. Neîncrederea funciară a timidului în forțele sale, expectanța eșecului îl va conduce la eșec. *„Eu nu voi putea niciodată să fiu atât de natural ca ei. Eu mă împiedic, mă bâlbâi, mă înroșesc. Nu voi reuși niciodată.”*

Supraestimarea socialului se corelează în mod necesar cu subestimarea forțelor proprii. În celălalt caz, timidul subestimează „socialul”, îi minimizează, îi reduce matricea la mască,

îngroașă contururile, caricaturizează comportamentele sociale. Dacă, în primul caz, timidul eșuează într-un individualism împietrit, în cel de al doilea se cantonează într-o socializare forțată, într-un colectivism abrutizant. Timidul caută dar nu găsește echilibrul între individual și social. El eșuează, pendulând între cele două extreme: fie izolându-se până la narcisism, fie aruncându-se în vârtoarea socialului (manierism, teatralism, eroism, perfecționism, orgoliu, agresivitate).

Neînțelegând convenția socială, o creează sau o exacerbează. Nevoia și fuga de oameni, gustul pentru singurătate și dorința ardentă de sociabilitate, bogăția afectivă și sărăcia sau masca expresiv-comportamentală îl pot conduce la ambivalența socio-afectivă. Funcția socială a emoției, de comunicare, capacitatea empatică a timidului de transpunere în situația interlocutorului este grav afectată. Transpunerea este un risc. Teama de risc, de experiment, de necunoscut este atât de mare la timid, încât el preferă să gândească viața decât să o trăiască. Trăirea mentală a vieții este strategia pe care timidul o adoptă pentru a se pune la adăpost. El se apără prea tare și exacerbează simțul autoapărării.

Timidul este un luptător care își pune armura în fiecare dimineață și nu o scoate decât la culcare. Numai în somn rămâne descoperit. El se apără atât de tare, pentru că este extrem de fragil. Din punct de vedere emoțional, timidul este ca o mimoză. Atingeți-l numai și se va închide în turnul de fildeș pentru a nu-i fi rănite petalele. Prea-plinul afectiv, lovindu-se mereu de marginile lumii, se întoarce mereu către sine, într-un reflux continuu, care se autoconsumă și se mistuie în labirintul propriu. Turnul de fildeș al timidului este în interior. Prea sensibil pentru lumea aceasta, el trăiește într-o lume imaginară și visează la cea reală. Raportul dintre imaginar și real se inversează. Cu aripile prea mari pentru a putea merge, el zboară și de acolo, deplângând din înălțime soarta lumii și a lui, fundamental diferite. Turnul de fildeș îi este refugiu dar și închisoare. Închisoarea dorințelor, a tendințelor, a aspirațiilor sale către lume, închisoarea avântului său lumesc. Dincolo de

ziduri, nu se aude nici încreștarea armelor – războiul tuturor împotriva tuturor –, nici strigătul disperării, nici chemarea iubirii. Dincolo de ziduri este liniște. Incendiar în interior și glaciar în afară, turnul de fildeș rămâne o lume a oglinzilor care se autorefectă și dau iluzia lumii reale. Timidul știe că aceasta este o iluzie, dar nu se poate desprinde singur din cercul vicios. Este ca un dans macabru, pe o muzică vrăjită, din ritmul căreia nu te poți desprinde. Muzica nu se mai oprește, iar ritmul prins în tornada ei se rotește într-un perpetuum mobile înebunitor, până la autodisoluție.

Timidul are nevoie de o zână bună, care să rupă vraja, iluzia. Iar iluzia nu poate fi ruptă decât printr-o altă iluzie. Cea mai frumoasă dintre iluzii – psihoterapia.

Să intrăm, deci, în această lume contradictorie, dar fascinantă a timidității, traversând etapa copilăriei și a copilului cuminte, a adolescenței și a adolescentului mult visător, a tinereții și a tânărului izolat. Ne adresăm timizilor în general, timizilor de diferite vârste și, mai ales, celor care vor să-și depășească timiditatea. Acest lucru este posibil, dar trebuie să știți că transformarea nu se realizează de la sine. Conștientizând necesitatea depășirii timidității proprii, ați făcut deja primul pas în procesul psihoterapeutic.

Dați-mi voie să mă situez în rolul unui psihoterapeut care și-a depășit propria timiditate și haideți să vizualizăm, pas cu pas, demersul către autoterapie. Da, autoterapie, asta însemnând că, până la urmă, vă voi preda „frâu”. Vă invit să vă angajați în acest joc imaginar, în acest dialog incomod între timid, în rolul de avocat al diavolului, și psihoterapeut, până când veți reuși să stăpâniți „cail” sălbatici ai timidității.

Succes!

Autorul

ARGUMENT

CUI NE ADRESĂM ȘI DE CE? SCURTĂ RADIOGRAFIE A TIMIDITĂȚII: COPILUL CUMINTE, ADOLESCENTUL MULT - VISĂTOR, TÂNĂRUL IZOLAT

– **Te** urmărește timiditatea dintotdeauna? Ai sentimentul că de o viață te pândește ca o umbră, se insinuează în gândurile și gesturile tale?

Îți amintești un moment când s-a declanșat, când s-a aprins becul (atenției)? Desigur, poate cu un efort, ai putea localiza un eveniment de care să-i legi începuturile!

Dar ai sentimentul că ești dintotdeauna timid(ă)?! Ei bine, așa este, ceva din structura noastră a pregătit această stare, această realitate neplăcută, incomodă, dureroasă, dar atât de a noastră: timiditatea.

– Dar de unde știm că este timiditatea și nu altceva?

– **Am** fost ceea ce se numește „copii cuminiți”?! Atât de cuminiți cât pot fi copiii?!

– Bine, dar copii cuminiți nu există!

– **Stăteam** mai mult pe lângă casă, jucându-ne doar cu câțiva copii, ocolindu-i pe cei gălăgioși, obraznici, bătauși?! La școală, când toți copiii ieșeau în pauză noi preferam să rămânem singuri în clasă?! Nu jucam aproape niciodată jocuri de societate?! Într-un grup când nimeream întâmplător eram cei mai tăcuți copii?! Iar mai târziu compania noastră începe să fie din ce în ce mai puțin căutată?!

– Ce se întâmplă, de fapt?

– **Se** crea un fel de stânjeneală, tensiune, incomoditate. Parcă se ridicau niște obstacole între noi și ceilalți!

– Și totuși copiii se zbenguie, aleargă, sar, se suie în copaci, fac pozne!

– **Este** energia copilăriei ce trebuie consumată! Dar unde erau ceilalți copii? Eram dependenți de ei, eram într-o relație

strânsă cu ei, eram împreună?

– Greu de spus! Eram mai mult alături, în grupuri mici, niciodată mari.

Apoi, la școală, în excursii, în vacanțe, ceilalți erau mai mult sau mai puțin decor, unul la care parcă nu aveam niciodată acces real! Pe care niciodată nu-l puteam cunoaște cu adevărat, simți, controla. Era un decor imprecis, instabil și, de aici, cumva nesigur, incomod. Nu știai la ce să te aștepti? De aceea era atrăgător dar nu atât încât să-ți dorești contopirea cu el! O distanță, o oarecare distanță față de grup era mai atrăgătoare decât contopirea cu grupul!

– **Bine**, dar adolescența? Vârsta prieteniei și a prietenilor?

– Doamne, prietenia! Aveam prieteni? Mulți? Nu, nicidecum. Deși prietenia a început să devină și a rămas, nu-i așa, poate cel mai important lucru din viață!

Ei bine, prietenia a fost găsită cu greu dar în mod definitiv! Ea, ca o oază fără de care nu poți trăi! Unu, doi prieteni înseamnă mult!

Plimbările, lungi plimbări fără de sfârșit, în care parcă te contopeai în celălalt! Întreaga lume se concentrase parcă în acea relație unică în care te pierzi și te regăsești! Toată insatisfacția de grup se șterge și rămâne misterul, savoarea, binecuvântarea prieteniei.

Fără opreliști, unde aerul vibrează în ritmul gândurilor și sentimentelor celuilalt.

– Dar această prietenie nu seamănă prea mult cu dragostea?

– **O** lungă latență a prieteniei către dragoste, care poate din cauza asta n-a fost niciodată realizată cu adevărat. Așteptând atât de mult de la prietenie, am transferat această așteptare și la iubire. Și cum avea să se realizeze iubirea când atâtea obstacole o împiedicau: teama de necunoscut, nesiguranța surprizei, nevoia controlului situației! Apoi, problema *contactului*, nu numai fizic ci și de privire, de gând, de simțire.

– De ce este atât de greu de realizat? Celălalt, ceilalți

sunt chiar atât de diferiți față de noi?!

– **În** mod paradoxal tocmai acum când nu se mai punea problema de a realiza totul singur, se cristalizează problema timidității.

– Bine, dar la vârsta adolescenței este absolut firesc să apară problemele dragostei!

– **Sigur**, așa este, dacă această problemă se rezolvă acum și nu se perpetuează devenind un permanent conflict intern și nu numai! Dar dacă ea se reia iar și iar, atunci încep să se ridice semne de întrebare. Semne de întrebare că ceva nu este în regulă, relația nu funcționează, comunicarea socială este atinsă în nucleul ei!

– Care este acest nucleu? Este el de conținut sau de manifestare a acestui conținut? Ne lipsește oare ceva socio-uman specific sau acest ceva există dar nu se poate manifesta?!

– **Vi** s-a întâmplat ca tocmai atunci când simțiți mai mult să nu puteți exprima, să nu vă găsiți cuvintele, să nu găsiți gestul potrivit, să rămâneți împietriți? Ei bine, cineva este responsabil de această stare de stupoare, stupiditate, „paralizie”!

Cineva din interiorul nostru, care ne reprezintă foarte bine, totuși nu așa cum am vrea noi: eul nostru social. El nu este încă suficient de matur pentru a se desprinde de sine (psihologii ar spune *a se decetra*) și a se apropia de celălalt.

Deschiderea față de altul, față de *alteritate* nu este suficient de mare pentru a putea pătrunde și altceva decât Eul propriu proiectat în altul și reîntors în interior. Este nevoie de o zdruncinare, de un cutremur care să dizloce câteva din cărămizile eului (narcisismul) pentru a încăpea celălalt, altul, nedeformat.

Ei bine - știți asta, nu-i așa, numai de zdruncinări nu am fost noi scutiți! Dar încă nu ne-au învins! Și dacă nu ești învins, ești învingător! Și ce fac învingătorii decât să lupte! Pentru a învinge! Ei bine, asta vă propun, să luptăm!

– Cum? Împotriva cui?

– **Împotriva** tuturor. Și a noastră în primul rând. Împotriva acestui dintotdeauna care ne urmărește, împotriva prejudecăților că timiditatea este o etapă normală a copilăriei, este specifică adolescenței, este o caracteristică mai mult a femeii decât a bărbatului, sau o trăsătură pozitivă a personalității.

– Cât am vrea ca într-adevăr, aceste prejudecăți să devină realitate! Să nu se perpetueze, să nu ne marcheze definitiv, să nu ne încarcereze în cercul singurătății!

– **Dar** transformarea nu se produce de la sine. Pentru asta trebuie să luptăm!

1

FEȚELE TIMIDITĂȚII

TEAMA DE OAMENI, BLOCAJUL ADIȚIONAL,
CONȘTIINȚA CONȘTIINȚEI

– Bine, dar specialiștii nu s-au ocupat de timiditate, nu au cercetat-o, nu au tratat-o?

– **Specialiștii** spun că termenul de timiditate apare pentru prima oară în literatura anglo - saxonă, într-un poem scris în jurul anului 1000. Se folosesc cuvinte ca: a se speria ușor, a fi greu abordabil prin rezervă, prudență, neîncredere, lipsa ușurinței și siguranței în societate. Unele dicționare chiar nici nu-l pomenesc.

– Deci, nu este chiar atât de important pentru știință!

– **Nu**, numai noi știm cât de mult suferim din cauza unui fenomen care nici măcar nu este trecut în dicționar!

– Ei unele lucruri se mai pot schimba!

– **În** diferite lucrări de se vorbește despre emoție, teamă, conflict, inhibiție.

Dar o definiție a timidității unanim acceptată nu s-a formulat încă. Nu s-a străduit nimeni să lumineze acest culoar întunecat al personalității! Cine să se uite la timizi, cine să-i cerceteze, să-i înțeleagă, să-i ajute?

– Terenul *timidității* este încălțit, alunecos, neprimitor!

– **Tot** noi trebuie s-o facem: timizii!

– Bine, dar în acest fel nu am putea fi acuzați de subiectivism?

– **În** mod firesc, da. Dar dacă netimizii găsesc superfluă problema, netrăind suferința timidității, timizii trebuie să facă un efort de detașare de suferință pentru a o cunoaște și depăși!

Să intrăm deci cu grijă și speranță, cu încredere, pe terenul timidității încă nedefrișat și să descoperim pas cu pas, în aventura cercetării, alte și alte fețe ale timidității, care se reflectă unele în altele, creând monstrul care ne ține împietriți în vraja nemișcării, a tăcerii și singurătății.

Emoția este fenomenul cel mai evident în raport cu timiditatea.

Emoția, cu tremurul vocii, al mâinilor, al întregului corp, lipsa curajului de a privi în ochii celui alt, de a da mâna cu el, încheștarea maxilarului tocmai atunci când ar trebui să spunem și noi ceva important și, în final, fuga - evitarea confruntării.

– Dar este de dorit evitarea confruntării?

– **Dimpotrivă**, o dată evitată confruntarea, eul nostru social începe să învețe că așa-i mai ușor și mai comod, iar data viitoare, după o așteptare încordată, nici nu mai intră în arena confruntării. Și, în mod paradoxal, cu cât se retrage mai mult, cu atât își va dori mai mult să înfrunte *monstrul*, care - nici nu știe bine - este în afară sau înăuntrul său?!

– Care este, de fapt, conținutul emoției în timiditate, pozitiv sau negativ?

– **Conținutul** emoției este predominant negativ, fiind teama. Teama este *leit* - *motivul* tuturor studiilor și cercetărilor despre timiditate.

– Dacă termenul de teamă revine atât de des, înseamnă că timidul este un mare fricos! Se teme de orice, ca un iepure. De fapt, s-a și făcut această comparație, fricos ca un iepure! De ce să-i acordăm atâta importanță?

– **Și** totuși, timidul nu este un banal fricos, nu se teme de orice, chiar dacă reacționează mai intens și mai frecvent la anumiți stimuli. Teama lui este cu totul specifică, diferențiată de orice teamă! El se teme de oameni, de prezența sau reprezentarea lor.

– De ce de oameni? El nu este la fel cu ei?

– **Aici**, poate, întrebarea atinge un punct sensibil. Timidul este la fel cu ei, însă nu știe acest lucru. Are sentimentul că nu este. Și această deosebire nu este în favoarea lui.

– Bine, dar de unde poate proveni acest sentiment atât de ciudat?

– **Într-adevăr**, în grup timidul nu se poate manifesta liber, degajat, spontan, nu poate fi el însuși. Ceea ce arată el celorlalți este fie o nemișcare, tăcere absolută, lipsă de inițiativă, fie o mască, o caricatură care nu mai seamănă cu originalul. De aici concluzia lui că el nu este la fel cu toți ceilalți.

– Și de ce nu poate fi el însuși? Acest lucru nu vine de la sine, nu te comporți așa cum ești în mod firesc, fără efort?

– **Pentru** timid, acest lucru este cel mai dificil, pentru că lui nu-i reușește firescul, ca și cum între el și el între comandă și execuție, ar exista un spiriduș care-i încurcă ițele.

– Bine - s-ar putea spune - dar emoția este și pozitivă! Nu ea, emoția, este muza tuturor poezilor, a pictorilor, muzicienilor, artiștilor, cea care-i inspiră și-i face să transforme banalul în poezie, pictură, muzică. Emoția care ne înflăcărează spiritul, ne înaripează gândul și ne lansează din lumea singulară a eului nostru în lumea largă a celorlalți.

– **Da**, este adevărat, emoția are și acest efect! Însă trebuie să suporte un proces de transformare, de decantare și separare a zgurei de esența ei divină: focul sacru - binefăcător și tămăduitor, nu mistuitor și distrugător.

– Cum să producem această decantare? Cum să extragem sensibilitatea din emoție?

– **Nelăsând-o** să ardă până la capăt în labirintul nostru intim, ci scoțând-o la lumina zilei. În stare pură, emoția arde tot ce întâlnește în cale, inclusiv pe noi înșine! Va trebui să învățăm s-o cunoaștem s-o transformăm și s-o stăpânim!

– Să stăpânești nestăpânitul, spontanul, primitivul, *fiara*!

– **Ei** bine, da, trebuie să ne transformăm în împlânzitori de fiare.

– Dar când se produce emoția ce duce la timiditate?

– **Emoția** se produce înainte, în timpul și după acțiune, este puternică, anticipatoare și persistentă.

– Toți timizii sunt la fel de emotivi?

– **Nu**, persistența și fixarea emoției este și nu este criteriu de clasificare a timidității. Nu toți timizii sunt la fel de emotivi! Unii autori vorbesc despre timiditatea spontană și timiditatea sistematizată. Tracul, de exemplu, - reacția spontană la un stimul puternic și care durează atâta timp cât durează și stimulul, dar fără alte complicații.

– În acest sens, poate că nu există cineva care nu a fost "timid" măcar o dată în viață.

– **De altfel**, timiditatea - vom vedea - este o variabilă continuă a personalității. Tracul, însă, nu este forma cea mai specifică a timidității, decât dacă aceasta se repetă, se intensifică, dobândește caracteristica anticipării, desprinzându-se oarecum de stimulul prezent și pregătind condițiile unei noi intimidări. Astfel, întors asupra lui însuși, tracul se sistematizează, își atrage și alte forme de energie care să-i susțină și se transformă în timiditate autentică sistematizată.

– Când sunt emoționați timizii autentici?

– **Când** vorbesc și când nu vorbesc, când acționează și când nu acționează, printre cunoscuți sau necunoscuți, în locuri familiare sau străine, dar când nu sunt emoționați?

Timidul este un emotiv nativ. El se scaldă în emotivitate ca într-o baie permanentă.

– Dacă toți timizii sunt emotivi, care ar fi deosebirea între timid și emotiv? Nu este suficient să fii emotiv pentru a nu reacționa adecvat, pentru a avea blocaje, pentru a te adapta mai dificil la realitate?

– **Sigur**, așa este. Toți timizii sunt emotivi. Nu există timid neemotiv. Și totuși cele două noțiuni nu se identifică. Nu orice emotiv este timid. Există persoane emotive: colericii, de exemplu, care reacționează puternic, uneori violent la stimulii emoționali, dar nu se blochează, depășesc momentul tocmai prin risipa mare de energie care le este specifică. Deci ei se agită, vorbesc, se exteriorizează și, mai mult sau mai puțin adecvat, depășesc momentul, nu se blochează.

– Asta înseamnă că timiditatea se caracterizează în mod necesar prin blocaje acționale?

– **Ceea** ce deosebește în mod esențial emotivitatea de timiditate este blocajul (inhibiția).

– Ce determină totuși acest blocaj acțional, care bineînțeles că nu poate fi înnăscut?

– **Acest** element determinant este tot structural și se numește introversiune. Introversiunea este elementul nodal al timidității.

– Ce este această introversiune?

– **Orientarea** timidului spre sine, spre *eu* și nu spre obiect sau spre alții este cauza imediată, și nu numai, a blocajului înregistrat de acesta în acțiune. El este predispus spre această atitudine, este o predispoziție complexă din punct de vedere cognitiv, afectiv, volitiv, comportamental.

– Adică timizii gândesc, simt, iau decizii și acționează altfel decât ceilalți oameni?

– **Așa** este, timizii - chiar dacă între ei există și deosebiri, fiind predominant introverți - au un mod comun de a gândi, simți și acționa.

– Cum am putea înțelege mai concret acest lucru?

– **După** cum Darwin, de exemplu, ar putea reprezenta tipul de gândire extrovertită, Kant ar putea fi desemnat ca tip opus de gândire introvertită. Gândirea introvertitului aspiră spre aprofundare și nu spre extindere. Ideile sale nu izvorăsc din datul obiectiv, ci din temeiul subiectiv.

C. G. Jung vorbește despre o *relație negativă* cu obiectul la introvertit, care merge de la indiferență până la respingere. "Chiar dacă în construcția lumii sale ideatice nu-l sperie nimic și nu dă înapoi din fața nici unei îndrăzneli, oricât ar fi de riscante și nu renunță niciodată să gândească un gând pentru că ar fi periculos, subversiv, eretic sau jignitor, e totuși cuprins de cea mai teribilă îngrijorare dacă gândul său temerar urmează să devină efectiv o realitate exterioară. Asta îl înfioară. Chiar dacă își scoate ideile în lume, nu le veghează pașii ca un părinte grijuliu, ci le expune doar și se înfurie îngrozitor dacă acestea nu-și croiesc drum singure. Lipsa sa de simț practic, de obicei enormă, sau aversiunea sa față de reclamă vin în orice caz să-i

dea concursul în acest sens (C. G. Jung, *Descrierea tipurilor psihologice*, p. 88).

– Asta înseamnă că timidul este predominant un gânditor?

– **Nu** neapărat, dar aici trebuie făcută o precizare. El are într-adevăr tendința spre meditație, dar mai mult asupra lui însuși, este un autoreflexiv, un autoanalitic dar, din nefericire, poate aluneca spre zone nefertile: ruminatii în gol care îl detașează de acțiune. Caracterul hiperautoanalitic al timidului, care se degradează până la dualitate și uneori duplicitate, este descris în mod plastic de Amiel, care numește în acest sens timiditatea "*conștiința conștiinței*".

– Dar asta înseamnă că timizii au o conștiință în plus?

– **Într-adevăr**, s-ar putea spune și așa. Dacă oamenii au, în general, o singură conștiință mai mult sau mai puțin unitară și care-i supraveghează și autoreglează, timizii au o conștiință care exercită o cenzură dublă, este un cerber și mai necruțător decât supraeul descris de Freud.

Și astfel, încorsetat din toate direcțiile, de jos în sus, de la emoție spre conștiință și de sus în jos, de la conștiință spre emoție, în dorința de a simpatiza cu ceilalți și incapacitatea acestei simpatizări sau, mai bine zis, sentimentul acestei incapacități, timidul se blochează în conflictul dintre tendințe contrare, devenind un abulic, iar pe plan social, un handicapat social.

– Mereu planul social de care se lovește timidul. Există cineva care-i încurcă ițele timidului, cineva din afara lui?

– **Acest** cineva este, de fapt, dinlăuntrul lui, un *spiriduș* care se ține numai de încurcături!

– Dar acest *spiriduș* nu ar putea fi cunoscut și stăpânit? Ce face concret *spiridușul*, în ce constă încurcătura lui?

– **În** primul rând, *spiridușul* "cheamă", pregătește, anticipează încurcătura! Aceasta nu vine de la sine, decât poate prima dată, după aceea, o dată "întâmplată", ea se repetă tocmai chemată de acest "*spiriduș*" al timidului. Și cu cât încurcătura s-a repetat de mai multe ori, cu atât ea devine mai

elaborată, mai puternică și mai înrădăcinată. Ca urmare, în loc de reacția firească, adecvată la stimulul ce apare, este aruncată în joc "încurcătura" gata pregătită, acest amalgam, aceeași reacție falsă, nedorită și neadecvată.

– Bine, dar de ce "*spiridușul*" nu pregătește o reacție adecvată, corectă, bine-venită?

– **El** este un *spiriduș* rău-crescut, infantil, un avorton care se ține numai de pozne.

– Atunci înseamnă că acest "*spiriduș*" ar putea fi binecrescut, educat pentru a pregăti reacții adecvate chiar și la stimulii neașteptați?

– **Sigur**, asta vom încerca să facem împreună!

2

TOȚI TIMIZII SUNT LA FEL?

CRITERIILE VÂRSTĂ, SEX ȘI ISTORIE DE VIAȚĂ ÎN
AUTOCONSTRUCȚIA TIMIDITĂȚII.

– Ce mai spun specialiștii?
– **Unii** spun că timiditatea se moștenește, așa ca statura sau culoarea ochilor!

– Asta înseamnă că nu avem nici o șansă s-o depășim, să devenim altceva decât suntem.

– **Și** totuși, noi știm că nimic nu se moștenește în formă definitivă, ci doar ca tendință, deci nu moștenim timiditatea, ci tendința spre timiditate. Dacă vă uitați bine la părinții voștri, la frați, la surori, la alte rude de sânge, nu se poate să nu identificați anumite manifestări asemănătoare cu ale voastre: un anumit tip de reacție, un gest, un clișeu mental sau comportamental.

Alții susțin că timizii nu au învățat aptitudinile sociale necesare pentru a stabili raporturi satisfăcătoare cu ceilalți.

– Asta înseamnă că mai avem o șansă, putem încă învăța, putem să ne dezvoltăm!

– **Alții** spun că, de fapt, noi nu știm de ce suntem timizi, deoarece timiditatea nu este decât vârful aisbergului, acolo, în profunzimile psihicului nostru, se află "ceva" despre care nu știm și nici nu vrem să știm (conflict inconștient).

– Dar societatea, grupul social, nu are nici un rol în apariția timidității?

– **Într-adevăr**, timiditatea a fost pusă și pe seama societății. Ea este de vină, ne etichetează ca atare, iar noi nu facem decât să ne conformăm acestei etichete. Există societăți

care generează timizi prin condițiile concurențiale pe care le creează.

Ei ne creează și ei ne etichetează ca timizi.

– Dar se pare că nici una dintre aceste orientări nu oferă în întregime răspunsul așteptat de noi!

– **Putem** să descoperim, totuși, în fiecare dintre ele unele elemente explicative.

Timizii știu că au primit în zestrea lor ereditară anumite tendințe contrare uneori. De exemplu: aceea de a reacționa intens și frecvent la stimulii emoționali sau, altfel spus, tot ceea ce mișcă ne impresionează dar, deoarece această tinere în priză ne obosește, ne retragem uneori fugind din fața pericolului. Aceste tendințe ne-au împiedicat să ieșim în arenă și să ne dezvoltăm aptitudinile sociale, să comunicăm, să intrăm într-un schimb real cu ceilalți, să punem ceva în joc împreună cu ei. Sigur că și societatea ne-a *ajutat* să devenim timizi, ca un efect al bumerangului care s-a întors împotriva noastră, noi fugind de societate, aceasta treptat, treptat ne-a izolat și ne-a marginalizat.

Și iată-ne timizi, pe toate planurile, asaltați de timiditate din toate direcțiile.

– Dar chiar toți timizii sunt la fel?

– **Nu**, acest lucru nu este posibil! Unii nu au voință necesară să facă ceea ce își doresc, să treacă la act. Alții inteligenți chiar, în anumite situații emoționante, devin deodată stupizi și se comportă ca atare. Au impresia că nu mai au nimic în cap. Iar alții, în sfârșit, au sentimentul unui gol sufletească sau dimpotrivă, trăiesc un adevărat haos afectiv.

Timizii la care predomină emotivitatea sunt eruptivi. Cei la care predomină inactivitatea sunt mai taciturni iar alții trăiesc mai mult în trecut sau viitor, fiind oarecum desprinși de prezent.

– Dar vârsta are vreun rol în manifestarea timidității? Sunt copiii mai timizi decât adulții, chiar dacă se intimidă mai des?

– **Este** adevărat că trebuie să facem distincție între timiditate și intimidare, care nu este decât o fază necesară, nu

și suficientă pentru instalarea timidității. Copiii nu sunt timizi decât dacă se transformă în adolescenți, tineri și adulți timizi. Timiditatea, așa cum vom vedea, este un autoconstruct cvasi patologic.

– Dar adolescenții timizi prin specificul vârstei lor sunt timizi veritabili?

– **Timiditatea** veritabilă este prezentă în copilărie, se intensifică în adolescență, descrește odată cu vârsta, se deformează, se deghizează, dar nu dispăre de la sine.

– Dar între băieți și fete, există deosebiri în ceea ce privește cota de timiditate?

– **Specialiștii** constată (Zimbardo, 1979), în urma experimentării pe un lot de 10.000 de persoane, cu ajutorul testului Stanford, că nu există diferențe între cota de timiditate prezentă la adulți de sex diferit.

Voi știți bine că, indiferent dacă ești fată sau băiat, timiditatea nu te ocolește chiar dacă se manifestă în forme diferite. Sigur că, într-o lume masculină, dominată de principii și valori masculine, așa cum este lumea noastră, femeile par mai timide prin contrast. Dar numai bărbații timizi știu cât de greu le este să recunoască, într-o astfel de lume, că sunt și ei timizi, iar, în anumite situații, par chiar mai timizi decât femeile.

Și acum, dac-ar fi să vă gândiți și să descoperiți o idee fundamentală pe care s-o considerați baza timidității voastre, care ar fi aceasta? Vă interesează opiniile celorlalți despre voi?

– Nu, nouă ne place să stăm mai mult deoparte, să privim, să analizăm, nu intrăm în arenă, nu ne amestecăm, nu ne implicăm. Nu ne interesează opiniile celorlalți despre noi.

– **Așa** este, dar v-ați întrebat de ce?

V-ați dori ca ceilalți să aibă o impresie bună despre voi, să-i puteți privi pe ceilalți în ochi, să exprimați clar, deschis, direct ceea ce aveți de spus, fără să vă tremure glasul, genunchii, să vă puteți apăra opinia fără s-o considerați mai importantă sau mai puțin importantă decât a celorlalți, ci pur și simplu a voastră?

– Este normal să-ți dorești ca ceilalți să aibă o impresie bună despre tine!

– **Nu** cumva sunteți mai sensibili decât alții față de opinia celorlalți?

Când vă simțiți mai nesiguri și mai temători în arenă, atunci când știți ce vă așteaptă sau când nu știți?

– Sigur, în al doilea caz.

– **Tocmai** dorința de a face o impresie cât mai bună vă accentuează starea de insecuritate psihologică, de neîncredere în sine, vă blochează implicarea în tranzacția inter-relațională.

Experimentele au dovedit că situațiile nestructurate sunt mai dificile pentru timizi decât cele structurate.

– Și totuși, toți timizii sunt nesociabili?

– **Anumite** cercetări (Cheec and Buss, 1981) au dovedit, corelând timiditatea cu sociabilitatea, că există două tipuri de timizi: timizi sociabili și timizi nesociabili, ca și netimizi sociabili și netimizi nesociabili.

– Ceea ce înseamnă că cele două concepte nu sunt identice.

– **Timizii** sociabili s-au dovedit a fi chiar mai inhibați decât timizii nesociabili.

– Dar care ar fi deosebirea între timizii sociabili și cei nesociabili?

– **Timizii** sociabili ar putea fi mai deschiși, mai vorbăreți, mai activi decât cei nesociabili, ar putea să dorească mai mult decât cei nesociabili, să se integreze în grup și, din această cauză, să întâmpine chiar dificultăți mai mari.

Această tendință de a ieși din serie (decentrare), lovindu-se de dificultatea specifică timidului de comunicare, empatie, relaționare, conduce la o inhibiție mai puternică decât la timizi, care nu-și doresc cu ardoare să se implice, să se manifeste, să se integreze.

– Dacă neîncrederea în sine, teama de ceilalți ni se par familiare, teama de evaluare socială ridică poate un semn de întrebare. Ne temem de ceilalți, de contactul social, poate chiar de evaluarea socială. De ce?

– **Nu** cumva, poate tocmai pentru că vă doriți foarte mult să fiți apreciați, dar nu oricum, ci cât mai bine?

Dacă de cele mai multe ori până acum vedeam că nu ne place să fim în centrul atenției, să fim observați, măsurați, apreciați, nu cumva, oare, pentru că punem prea mare preț pe aprecierea celorlalți?

3

DE CE SUNTEM TIMIZI? DETERMINANTELE
TIMIDITĂȚII

DEFECTELE TIPICE, FACTORII AFECTOGENI,
PSIHO-INTELECTUALI, MOTIVAȚIONALI ȘI DE
PERTURBARE A CONȘTIINȚEI DE SINE, FACTORII
SOCIO-EDUCAȚIONALI

Și acum, dacă i-am lăsa și pe cercetători să-și formuleze rezultatele științifice și să le comparăm cu gândurile și simțirile noastre, am putea constata că ele se aseamănă oarecum.

Astfel, factorii răspunzători de timiditate au fost clasificați în:

I. Factori organici neuro - endocrini:

1. constituția fizică;
2. tipul de sistem nervos;
3. activitatea glandulară.

Am descoperit deja faptul că, dacă ne uităm bine la părinții noștri, la rudele de sânge, nu se poate să nu identificăm unele asemănări ca energia vitală, ritmul de viață, viteza de reacție, rezistența la efort, gesturi asemănătoare.

– La ce se referă constituția fizică? Toți cei cu anumite defecte sau, pur și simplu, mai puțin reușiți din punct de vedere fizic sunt timizi?

– **Nu.** Defectele morfo-funcționale nu constituie în sine cauze ale timidității. Dovadă că există copii sau adulți cu astfel de defecte care nu sunt timizi.

– Ce spun specialiștii despre manifestările temperamentale ale timidului? Ce fel de temperament are timidul?

– Nu există un tip de temperament sau o zonă temperamentală destinată timidului. Cercetătorii și-au disputat manifestările temperamentale ale timidului:

excitația sau inhibiția? - introversiunea sau extraversiunea? - activitatea sau pasivitatea?

– **Hiperemotivitatea** timidului, pe care nimeni nu o pune sub semnul întrebării, se manifestă printr-o reactivitate puternică în ceea ce privește frecvența, intensitatea, durata și extensiunea. Deci, am putea spune că timidul este excitabil. Pe de altă parte, această reactivitate este predominant interioară, deci nu se manifestă; timidul se blochează, devine inhibabil în toate cazurile în care stimulii sunt puternici, rapid schimbători și semnificativi din punct de vedere calitativ.

– Care este concluzia?

– În realitate, problema nu este bine pusă! Cele două procese nervoase fundamentale – excitația și inhibiția – nu acționează independent. Tocmai datorită excitabilității și sensibilității crescute ale sistemului nervos, timidul reacționează intens și frecvent, dar numai la stimulii semnificativi pentru sine: prezența umană sau reprezentarea ei. Rolul de intensificare a reacției pe care îl are formația reticulară conduce la inhibarea, la blocarea reacției exterioare.

Timidul este excitabil pe plan intern și inhibabil pe plan extern, prezintă ceea ce se numește reactivitate interioară.

Inhibiția externă se instalează tocmai pentru a proteja sistemul nervos de bombardamentul informațional al lumii. Acest tip de reacție este specific introvertitului, care își concentrează atenția și interesul spre propriul eu.

Dacă, într-adevăr, formația reticulată are rolul de comutator principal (R. Crăciunescu, 1980), atunci, în cazul timidului, ea orientează reacția acestuia spre interior, instalându-se blocajul în exterior.

– În mod normal, timidul nu este spontan, activ, dinamic. Tot datorită temperamentului?

– **Non - activismul** său temperamental îl predispune la lipsa de inițiativă, la nehotărâre.

– Asta înseamnă că el nu se poate corecta, nu poate deveni mai activ, mai dinamic, mai implicat, mai prezent?

– **Nu**, timidul se poate antrena în acest sens, dar în mod organizat și pe o perioadă de lungă durată!

– Dar asta nu conduce la schimbarea tipului temperamental al timidului?

– **Nu**, atunci când este singur, când și-a îndeplinit misiunea de a fi activ, redevine mai mult sau mai puțin inactiv.

II. Factorii afectogeni:

1. teama anxioasă - fobică;
2. emotivitatea;
3. introversiunea;
4. distimia.

Nu vă speriați de acești termeni pompoși. Despre teamă am tot vorbit - teamă, neliniște, teama fără obiect determinat, teama - angoasă, teama - teamă.

Emoția, ce să mai vorbim; suntem emoționați când vorbim și când tăcem, când acționăm și când nu acționăm, printre cunoscuți sau străini, în locuri familiare sau necunoscute, dar când nu suntem emoționați?

Introversiunea, ei, iată un termen, nu-i așa, pe care nu-l prea recunoașteți! Fuga de lume, întoarcerea spre sine, cu toată nemulțumirea că nu ne-am putut exprima așa cum ne-am fi dorit. Timizii sociabili sau nesociabili, cu tendințe sociale nesatisfăcute sau fără aprehensiuni sociale, timizii închiși, tăcuți, orientați spre ei înșiși, spre Eul lor contorsionat - suntem, cum spun specialiștii, niște introverțiți.

Distimia

– **Timidul** face parte din categoria oamenilor "serioși" din fire (K. Lenhard 1979).

– Chiar așa, toți timizii sunt triști, lipsiți de umor, nu știu să zâmbească, să râdă, să fie neserioși?

– **Da**, într-adevăr, poate că timizii sunt cei care fac înseși lucrurile neserioase în mod serios! Ei într-adevăr întâmpină dificultăți în a recepta rolul vesel al lumii, tocmai pentru că

aceasta ar presupune o anumită destindere, relaxare, neîncordare și deschidere, pe care timidul nu le are.

Iar, chiar dacă recepția se produce, se instalează inhibiția segmentului expresiv - comportamental. Este blocajul comunicării care, de fapt, se poate manifesta la diferite niveluri și segmente ale acesteia.

III. Factorii psiho - intelectuali

– Raționamentul timidului este unul afectiv, hiperautoanalitic, intuitiv.

– Cum poate fi raționamentul afectiv? Nu este o contradicție în termen? Are timidul o logică radical deosebită de ceilalți?

– În primul rând, trebuie făcută precizarea că timidul are un astfel de raționament numai în relația cu ceilalți; fie în prezența lor sau sub presiunea lor mentală, ceea ce am putea numi afectivizarea relației de comunicare.

– Cum se explică acest lucru?

– În relația de comunicare cu ceilalți timidul este bombardat nu numai de încărcătura informațională, dar și de cea afectivă care, de cele mai multe ori, îl bulversează. Deoarece este un receptor afectiv foarte sensibil, el este pregătit să primească și să digere mai ales acest conținut afectiv. De cele mai multe ori se produce un dezechilibru între componenta informațională și cea afectivă a comunicării.

Timidul este centrat pe afect și pe îngurgitarea acestuia; rămâne în urmă cu relația informațională. În acest fel, se mai produce un dezechilibru între aspectul intuitiv și cel discursiv al comunicării. Centrat pe sine și pe reacția afectivă, timidul este interesat de imaginea globală intuitivă a comunicării, care pune în umbră aspectul discursiv-diferențial și conduce spre generalizarea forțată.

Hiperautoanaliza timidului în prezența altora și în momentul acțiunii determină dedublarea lui în Eul individual - sentimental, cel analizat, și Eul social, judecător al emoțiilor Eului individual (Dugas, 1903).

– Dar cum este posibil ca o persoană normală să se dedubleze, să devină două persoane? Înseamnă că timidul nu este normal?

– **Nu**, timidul este o persoană normală. Dar pentru el, stimulii cei mai puternici și semnificativi sunt oamenii în ipostaza lor hipercritică.

Această ipostază a celuilalt, pe care timidul îl vede tot timpul cu degetul ridicat amenințător la adresa sa, este introiectat și dezvoltă Eul social și cenzorul Eului individual.

Ca urmare, Eul sentimental se va controla tot timpul pentru a face pe plac Eului social, iar această teamă de a nu greși îl va conduce, în cel mai bun caz la blocajul acțiunii.

IV. Factorii motivaționali și de perturbare a conștiinței de sine

– **Fenomenele** de conflict, complex, frustrare, stres și raporturile de interdependență dintre ele acționează la nivelul personalității timide - Eul.

– Asta înseamnă că timidul este o persoană într-o permanentă conflictualitate, complexată, frustrată, stresată, care nu se relaxează niciodată, nu este liniștit și satisfăcut niciodată?

– **Într-adevăr**, poate că timidul este una dintre persoanele cele mai încordate, prizonierul propriei sale carapace.

– Cu cine are timidul acest permanent conflict? Este el un certăreț?

– **Nu**, în nici un caz. El intră în conflict cu ceilalți (conflict interpersonal), cu netimizii, tocmai pentru că ei nu pot comunica, nu pot pune nimic în comun, nu pot face nici un schimb. Însă această situație conflictuală nu se exteriorizează, ci rămâne în stare latentă și tocmai lipsa de reacție conduce la întărirea conflictului.

– Cum o reacție nemanifestată poate duce la perpetuarea și chiar la întărirea conflictului?

– În cazul timidității brute, spontane, o reacție neadecvată a timidului se asociază cu o anumită situație, dar mai ales cu o

anumită persoană, și ori de câte ori timidul se află într-o împrejurare asemănătoare, legile memoriei afective determină, în mod automat, reacția neadecvată. Specific este faptul că lupta între timid și situație se personalizează și afectivizează și devine conflict între persoană și persoană între timid și netimid.

– La fel se petrec lucrurile și cu timiditatea sistematizată autentică?

– **Timiditatea** sistematizată, autentică se dezvoltă prin meditația timidului asupra posibilității de a se intimida.

Expectația eșecului, conflictul între Eul spiritual și Eul social, între Eul fundamental și Eul secund, între Eul manifest și cel latent. Conflictul timidului cu el însuși este forma cea mai semnificativă a conflictului timidității.

Astfel, se poate spune că specific timidității brute, spontane este conflictul interpersonal iar timidității sistematizate, conflictul intrapersonal. Circuitul între aceste două tipuri de conflicte este atât de la exterior spre interior, cât și de la interior spre exterior.

– Cum se realizează acest circuit?

– **Conflictul** interpersonal prin repetare și generalizare forțată se fixează, se interiorizează în conflict intrapersonal iar acesta, prin mecanismele de apărare ale Eului, se exteriorizează în conflict interpersonal, creând noi persoane - stimuli negativi.

Știți, de altfel, cum treptat, treptat se adaugă și alte situații traumatizante, alte personaje amenințătoare pentru timid, alte stări conflictuale interne.

Complexul, așa cum a fost definit de Freud, ca *organ de dezvoltare psihică*, ne duce cu gândul la faptul că timiditatea autentică este un *autoconstruct*, o suprastructură malativă, rău integrată în structura personalității.

– Aceasta înseamnă că toți timizii sunt niște complexați, niște personaje ciudate, care abia se târăsc sub povara complexului lor și care nu ne oferă imaginea cea mai plăcut posibilă!

Dacă sunt complexați, înseamnă că au o anumită inferio-

ritate care-i face să se simtă așa?

– **Într-adevăr**, toți timizii sunt complexați, dar inferioritatea de care suferă ei se numește sentiment de inferioritate. Ei cred că sunt inferiori celorlalți pentru că nu sunt la fel cu ei, la fel de spontani, naturali, relaxați și, mai ales, nu reușesc să fie nici măcar ei înșiși.

Deci, atunci când își vor da seama că ei sunt cei mai mari dușmani ai lor și că nu ceilalți le vor răul ci ei înșiși, atunci vor înțelege că nu sunt inferiori, nu sunt complexați, nu sunt timizi.

– De ce sunt timizii atât de frustrați, ce le este lor refuzat și altora le este dat din plin?

– **Timizii** sunt înfometăți și însetați de afecțiune, de simpatia, atenția, dragostea celorlalți. Ei se simt frustrați de afecțiune.

– Dar cine ar trebui să le dea această afecțiune și în ce condiții? Aceasta se dă sau se obține?

– **Aici** este problema care nu le este clară timizilor, ei nu știu să regleze contul între a da și a primi. Ei așteaptă foarte mult, vor să primească, vor să dăruiască afecțiune, dar de cele mai multe ori nu știu s-o facă, pentru că se refugiază la polul fricii și al neîncrederii în ceilalți. Teama personală, concretă, conștientă este filtrată și întărită de cea impersonală, abstractă, inconștientă, atavică, atemporală, arhetipală.

Din punct de vedere al contului afectiv cu ceilalți timidul este în faza de debut al socializării, cu un picior în grupul social și cu unul în afara lui, neputându-se hotărî unde să se stabilească! Această instabilitate, nehotărâre, neliniște îl frustrează într-adevăr de afecțiunea celorlalți.

– Timidul este mai stresat decât alte persoane?

– **Sigur** că stresul nu există în sine. El este un raport între fenomen și receptarea lui. S-ar părea, într-adevăr, că timidul este mai receptiv la stres decât netimidul. El este autocentrat și are impresia că orice stimul din exterior îl atacă, îl agrează! Ca atare, își intensifică mecanismele de apărare, iar unul dintre cele mai puternice este izolarea.

– De ce are timidul o astfel de impresie și netimidul nu?

– *Tocmai* pentru că el este un autocentrat, centrat pe propria persoană, tot ceea ce vine din exterior este mărit intensificat de lentilele unui Eu deformat de distanța față de ceilalți.

V. Factorii socio - educaționali

Timiditatea este o socio - fobie, o teamă de oameni. Dacă există tot felul de temeri, despre orice există sau nu există iată și teama de oameni!

– Bine, dar cum este posibil ca oamenii să se teamă de oameni? De obicei animalele se tem de oameni!

– *Interesant* ce spuneți! Într-adevăr, poate că această teamă de oameni este o rămășiță atavică, este un reflex de apărare a naturii împotriva societății, a individului împotriva grupului în faza de început a organizării sociale, trecerea de la formula individuală la cea socială a organizării sociale.

– Și acest început se reeditează în familie, școală, grup profesional? De câte ori este vorba despre un început social, timidul repune problema începuturilor organizării sociale, a resocializării inițiale?

– *Se* poate spune și așa! A. Berge analizează o serie de defecte ale părinților ca: incapacitatea de a iubi, teama, hiperprotecționismul, perfecționismul, spiritul posesiv, narcisismul, nervozitatea dar și defectele copiilor.

– Cum adică, și părinții pot avea defecte, nu numai copiii? Trebuie cumva și ei să învețe să fie părinți, nu este suficient să aibe copii ca să devină părinți?

– *Dacă* pentru copii nu e suficient să se nască pentru a deveni oameni, pentru părinți cu atât mai mult nu e suficient să aibă copii.

– Bine, dar există părinți incapabili de a iubi, sau de a-și iubi proprii copii? Aceasta nu este un instinct care se trezește, care devine activ o dată cu apariția copiilor pe lume? Instinctul matern sau patern?

– *Într-adevăr*, pare foarte normală această întrebare. Instinctul matern sau patern există latent; el nu face decât să

aștepte *trezirea*. Însă el nu asigură de la sine dragostea de care au nevoie copiii, afecțiunea simplă, pură, neamestecată, echilibrată - deci hrana vitală de care au nevoie copiii pentru a crește.

Acest instinct, pregătit cu grijă de specia noastră, intră în relație cu alte instincte și mai ales primește încărcătura istoriei de viață a părinților, a raporturilor dintre ei, a condițiilor reale și concrete în care ei trăiesc sau a aspirațiilor ideale și abstracte pe care și le construiesc.

– La ce se referă aceste condiții reale și concrete?

– *Copiii* veniți prea devreme sau prea târziu, mai inteligenți sau mai puțin inteligenți decât ei, mai cuminți sau mai puțin cuminți decât vroiau ei, mai frumoși sau mai puțin frumoși decât alți copii, sunt copiii care nu satisfac așteptările părinților și au *șanse* la ne iubirea acestora.

– Dar aceste *șanse* nu pot fi prevenite sau combătute?

– *Părinții* au nevoie de ceea ce s-a numit *școala părinților* pentru a preveni aceste posibile defecte ale lor și la care să se formeze ca părinți.

– Ce este această *școală a părinților*? Unde trebuie ei să se înscrie pentru a urma această școală?

– *Educația* este una dintre cele mai dificile și complexe meserii și ea implică ambii parteneri: în familie – părinții și copiii, în școală – profesorii și elevii, pe stradă – pietoni și automobiliști etc. Ca urmare, *școala părinților* este procesul de învățare reciprocă interactivă între părinți și copii prin receptivitate și flexibilitate la transformare.

– Prin ce putem caracteriza educația în familie?

– *Educația* în familie are un specific al ei, dar nu se deosebește în mod radical de educația școlară: același principiu fundamental trebuie respectat la echilibrul dintre cerere și ofertă, fără a se trece de la o extremă la alta.

Copiii nu sunt macheta în miniatură a părinților, ei nu au menirea de a satisface dorințele și visele neîmplinite ale acestora, ei sunt niște persoane unice, cu propria lor perso-

nalitate, care nici gata formată nu este dar nici o *tabula rasa* pe care puteți să scrieți ce vreți!

– Deci, cum trebuie să procedăm ca părinți?

– **Descoperiți** ceea ce au ei specific, personal, mai deosebit de al altora și mergeți pe acest fir, evitând extremele. Nu este ușor să vă detașați de propria persoană, nu este ușor să vă mențineți la distanță necesară, dar acest lucru se învață.

Părinții timizi au copii timizi. Dar oare numai datorită elementelor ereditare din structura timidității sau pentru că așa v-ați educat copiii?!

„**A fi primul**” iată una din exigențele anumitor medii și grupuri sociale care constituie un factor exogen al timidității.

– Le cere cineva timizilor să fie primii?

– **Uneori** explicit, alteori implicit, da. Părinții timizi nereușind să se realizeze, poate tocmai din cauza timidității, așteaptă de la copiii lor cuminiți și ascultători să depășească baremul pe care ei nu l-au putut atinge; dacă este cel mai mare, primul născut, asupra copilului planează o și mai grea responsabilitate, iar dacă este cel mai mic, dimpotrivă, ridicarea jugului responsabilității de către părinți sau alți frați conduce la același rezultat - timiditatea.

– Bine, și atunci cum să se comporte bieții părinți?

– **Calea** de mijloc este cea mai înțeleaptă, dar și cel mai greu de realizat. A nu aștepta nici prea mult, nici prea puțin față de ce pot ei da; a-i cunoaște foarte bine dar oarecum detașat, ca pe niște persoane vii, concrete, originale, în formare; a-i arunca în arena cu un adversar pe măsură, insuflându-le mereu încredere în forțele lor.

Eticheta de timid

– **Vi** s-a spus vreodată că sunteți timizi, sau dacă nu vi s-a spus deschis, dacă nu s-a rostit cuvântul timiditate, s-au folosit alți termeni mai vagi, ca rușinos, retras, izolat sau pur și simplu *așa e el săracu'!*, cu o compătimire cam dubioasă?

– Desigur, dar ce importanță are asta, noi chiar așa eram, oamenii n-au făcut decât să observe ceea ce era real!

– **Dar** compătimirea dubioasă, ironia sau chiar sarcasmul?

– Da, poate că este adevărat timizii, sensibili cum sunt suportă foarte greu aceste etichete dure, necruțătoare chiar dacă sunt realiste.

– **Pe** de o parte, le suportă greu, iar pe de altă parte se și complac la *adăpostul* lor; este mai comod așa!

– Nu cumva, în acest fel, timizii se transformă în niște masochiști care, cu cât suferă mai mult datorită acestor etichete, cu atât încearcă mai mult să se conformeze lor?

– **Iată** cercul vicios! Cum s-ar putea ieși din el?

– Terapia. Psihoterapia. Autoterapia.

Învățarea socio - negativă

– Timidul poate învăța să se teamă, poate învăța să aibă emoții, poate învăța să se comporte inadecvat? Nu este acest lucru foarte curios?

– **Este** adevărat. Dacă se poate învăța reacția pozitivă la orice stimul, se poate învăța și reacția negativă. Timidul învață în urma unor eșecuri repetate să aștepte cu încordare un alt eșec, să se teamă de acesta, atrăgându-l să-i imite propriile eșecuri, să se antreneze în procesul construirii eșecului.

– Bine, dar se poate spune că timizii nu doresc succesul? Este posibil așa ceva?

– **Nu**, dimpotrivă, ei doresc succesul, de cele mai multe ori îl doresc prea mult, sunt supramotivați - ar spune specialiștii; ei situează atât de sus succesul încât orice succes real le pare un eșec!

– Și atunci, ce se poate face? Apar din ce în ce mai multe cercuri vicioase din care nu putem ieși!

– **Începe** să se contureze faptul că timidul este cel mai mare dușman al său?

– Cum este posibil acest lucru?

– **Specialiștii** numesc acest mecanism ciudat *feed-back*, care, în mod normal, ar trebui să regleze relația noastră cu

ceilalți, dar care iată că la timid nu funcționează sau are un anumit specific.

– Prin ce se caracterizează acest feed - back la timid?

– *În* primul rând prin disproporția între cauză și efect. Timidul face din tântar - armăsar în relațiile interumane.

“Țin minte cum fugărindu-mă prin clasă [sic!], am răsturnat vaza cu flori peste catalog. Pentru mine acest lucru a fost catastrofal și cred că de atunci am început să mă închid în mine. Mă deranjează orice observație și, dacă fac o greșală cât de mică, mă mustră conștiința săptămâni în șir” (A. D. Jurnal intim).

4

“CERCURILE VICIOASE” ALE TIMIDITĂȚII SAU MECANISMELE EI PSIHOLOGICE

PERSEVERAȚIA, HIPERMNEZIA, AFECTIVITATEA
RELAȚIILOR SOCIALE, RADICALIZAREA AFECTIVĂ,
ATENȚIA INTERIOARĂ, FALSA EVOCARE,
RAȚIONAMENTUL POST - ACȚIONAL, COMPLEXUL DE
INFERIORITATE ȘI SUPRACOMPENSAȚIA

– Timidul este un personaj foarte ciudat, un fel de struțocămilă. Prin ce mecanisme psihologice se construiește un astfel de personaj?

– **Este** bine spus „se construiește”, pentru că timidul este principalul autor al acestui personaj.

– Pe ce taste apasă timidul pentru a se programa? Iată câteva dintre ele:

1. **Perseverarea** sau tendința la stereotipii. Și ce poate să repete timidul dacă nu eșecul sau, mai bine spus, credința în eșecul inter - relațional.

– Bine, dar de ce timidul crede în eșec și tinde să repete eșecul, iar netimizii nu?

– **Timizii** nu au conștiința credinței lor în eșec, ei nu știu că, de fapt, ei înșiși pregătesc eșecul, nu le este clară această atracție spre eșec.

– Asta înseamnă că în momentul în care ar deveni conștienți de această tendință nu ar mai fi timizi?

– **Este** un prim pas în procesul lung și întortocheat care duce spre netimiditate.

2. **Hipermnezia**, adică incapacitatea sau dificultatea de a încheia acțiunile, mai ales pentru stimulii negativi.

– De ce este timidul un hipermnezic? Hipermnezia, ca termen, nu înseamnă asta că ține minte prea mult anumiți stimuli și mai ales stimuli negativi?

– **Așa** este timidul, se fixează pe acești stimuli negativi, îi anticipează și-i pregătește, lăsând oarecum în suspensie acțiunea.

3. **Hipersensibilitatea** unanim admisă a timidului conduce la efectul invers, neașteptat hipoexpresivitatea.

– Dacă timidul este un sensibil, chiar supra-sensibil, deci reacționează intens, rapid, frecvent la stimulii emoționali semnificativi pentru sine, de ce el nu este la fel de dinamic, activ, expresiv, pe măsura acestor stimulii?

– **Există**, într-adevăr, un fenomen specific introvertitului reactivitatea interioară, care conduce la un efect specific timidului - hipoexpresivitatea.

– Dar nu este paradoxală această hipoexpresivitate determinată de hipersensibilitatea timidului?

– **Mecanismul feed - back** este răspunzător de această transformare a hipersensibilității în hipoexpresivitate.

Emotivitatea, care funcționează ca o schemă ereditară, perturbă raportul excitație - inhibiție, crescând efectul excitației, determinând inhibiția incompletă deci nediferențierea, dezorganizarea actelor de gândire, afect, voință.

"Această sensibilitate mă face să mă simt deseori în afara celorlalți pe care îi cunosc iar relațiile mele cu cei din jur constituie pentru mine o problemă. De multe ori nu pot să mă manifest în mod firesc, într-un grup oarecare, de cele mai multe ori, nu particip la discuții iar când mă duc la o petrecere mă simt oarecum străină" (D. A., Jurnal intim).

– Deci, iată că timiditatea nu-i decât o problemă de manifestare, de dificultate de manifestare! De ce nu se poate manifesta timidul așa cum este, de ce nu se poate exterioriza, nu se poate lansa în grupul social ca-ntr-un mediu familiar, de

ce nu se poate arunca în arena confruntării sociale?

– Comportamentul exterior al timidului este separat de cel interior - de ceea ce gândește timidul despre acest comportament. El nu se poate manifesta în mod liber, autentic în grup, pentru că și-a construit niște scheme mentale și comportamentale neautentice, neadecvate.

4. **Afectivizarea relațiilor sociale**

– Ce înseamnă această afectivizare?

– **Timidul**, în relațiile cu ceilalți, se comportă ca un suflet imens care, în loc de creier, gândește cu sufletul, în loc de idei, produce emoții și sentimente, în loc de plămâni, respiră cu sufletul.

– Bine, dar dacă timidul produce altceva decât se așteaptă de la el, înseamnă că este un prostănac, un nepotrivit, un neadecvat?!

– **El** poate să pară astfel. Dacă relațiile inter-umane sunt extrem de complexe, iar semnificațiile comunicării se mișcă în toate sensurile, conținuturile vehiculate sunt diverse, ca și forțele implicate, timidul nu vede, nu aude, nu vorbește decât în sentimente. Este un fenomen de lărgire, de dilatare a funcției afective, fatice, expresive. Fluxul afectiv este cel care înghite fluxurile cognitiv, volitiv.

– De ce se produce această inundație afectivă? Și nu devine ea o inflație, un exces de afectivitate neacoperit și care încearcă să ia locul celorlalte funcții?

Este timidul o personalitate predominat afectivă, în alți termeni, un sentimental care nu este interesat și de alte schimburi cu ceilalți decât de natură efectivă?

– **Timidul** este, într-adevăr, un emotiv, un sentimental dar această trăsătură temperamentală este accentuată în relațiile inter-umane. În contextul acestor relații, dezechilibrul feed-back - ului se produce între cei doi poli: afectiv și cognitiv ai comunicării.

În afara contextului tranzacțional față în față cu el însuși sau în activitatea sa profesională, timidul poate fi o perso-

nalitate predominant cognitivă interesată mai mult de idei decât de sentimente, mai mult de acțiune decât de meditație.

5. Radicalizarea afectivă

În relațiile sociale, funcția de globalizare a afectivității produce și un alt efect – radicalizarea afectivă.

- Ce este radicalizarea afectivă?
- Pentru timid nu există cale de mijloc, el interpretează relațiile sociale fie, ca foarte favorabile, fie ca foarte nefavorabile!

6. Ambivalența socio - afectivă

– Timidul este o persoană ambivalentă, care nu știe ce vrea, are sentimente contradictorii și comportamente neadecvate? Cum se explică această ambivalență? Înseamnă că timidul nu este un om normal?

– **Nu**, timidul se situează între limitele din ce în ce mai largi ale normalității, fiind un ambivalent din punct de vedere socio - afectiv.

– Cum se manifestă această ambivalență? Prin ce se concretizează ea?

– **Nevoia** și fuga de oameni, gustul pentru singurătate și dorința ardentă de sociabilitate, bogăția afectivă și sărăcia expresiv-comportamentală sunt dovezile acestei ambivalențe socio-afective.

Aceasta se explică prin dereglarea funcției sociale a emoției, a capacității empatice a timidului de transpunere în situația interlocutorului.

S. Marcus (1987) descrie trei mecanisme psiho - sociale ale empatiei: condiția externă (un model de comportament), – condiția internă (sensibilitate, imaginație, dorința e comunicare) și – credința în *convenție*. Dacă cea de-a doua condiție este îndeplinită la timid, condiția externă a modelului și credința în *convenție* nu sunt respectate. Timidul este, prin definiție, un *aconvențional*.

– Cum adică, timidul nu se simte mai în siguranță dacă își

alege, ca toți ceilalți, un *model* pe care să-l urmeze, sau o structură convențională pe care s-o respecte?

Timidul care nu se opune, care nu are curaj să-și expună punctul de vedere, care nu iese în evidență, pare mai mult un *conservator*, un *convențional*.

– **Pare**, într-adevăr, însă această atitudine conservatoare este o aparență!

– Atunci înseamnă că timidul este un revoluționar, un deschizător de drumuri, un înnoitor de idei!

– **Nu**, dar poate deveni! Timidul este un aconvențional, în sensul că este în afara convențiilor sociale. El nu are acel impuls spre viața comunitară, nu își dezvoltă spiritul de turmă, de a se conforma normelor sociale, de a se amesteca cu ceilalți, nu se antrenează în maratonul social, rămâne un privitor, un spectator, un izolat, un marginal.

7. Semiatenția, inatenția, atenția interioară

– Timidul este o persoană neatentă, dezorganizată, care nu este niciodată pe fază? Cum poate fi cineva atent pe jumătate sau permanent neatent?

– **Semiatenția** sau inatenția este tot efectul emotivității timidului, mai ales în prezența oamenilor. Dacă lucrează singur, sau pe plan profesional, el poate fi chiar deosebit de meticulos, de atent.

– Dar emoția socială nu are și un efect pozitiv, stimulat?

– **Într-adevăr**, emoția socială, prezența umană, relația inter-umană are un efect pozitiv-stimulativ dar și negativ-inhibitiv. Atunci când depășește o anumită limită specifică, dar diferită de la timid la timid, emoția dezorganizează atenția, transformând-o în semiatenție sau inatenție; dispersia atenției sau incapacitatea ei de a se fixa.

– Dar de ce se numește semiatenție, adică atenție pe jumătate?

– **Există** un fenomen aparent contradictoriu, acela al inatenției exterioare și al comutării atenției asupra propriei persoane. Acest mecanism a fost pus în evidență de W. R.

Crozier (1982).

Timberlake M. H. (1985) consideră inversarea perspectivei actor - spectator drept factor cauzal al timidității.

– Ce efect are fenomenul atenției interioare?

– **Semiatenția**, autocentrarea atenției, orientarea atenției spre propria persoană este, de fapt, un mecanism al introiecției criticului social. Din exterior, acest critic social devine interior și se transformă în cel mai aprig cerber al propriului comportament, un supraeu hiperexigent.

8. Evocare, postevocare, semievocare, falsă evocare

– Asta înseamnă că timidul este un mincinos care falsifică informația și nu o prezintă în mod corect și autentic?

– **Într-adevăr**, există un proces de falsificare a informației, dar nu în mod intenționat; deci timidul nu este un mincinos, mai mult, el chiar urăște minciuna.

Acest mecanism acționează inconștient, memoria filtrează informația externă, prin schemele sale interne de așteptare încordată, anticipare negativă, pregătire a eșecului inter-relațional. Deci informația, din foarte pozitivă, devine foarte negativă, lipsa succesului total devine eșec total.

9. Hiperautoanaliza, disocierea eului, inacțiune, raționament postacțional

– Timidul este un gânditor analitic care desface firul în patru sau este un fel de debil mintal, un neintelligent, care nu găsește niciodată replica potrivită, care nu știe ce, cum, cui să răspundă?

– **Interesantă** întrebare! Într-adevăr, timidul este și una și alta. Prima parte a întrebării, caracterul hiperanalitic, dar mai ales hiperautoanalitic, induce blocajul răspunsului, astfel încât el pare un neintelligent, un prostănac fără replică. De altfel, el însuși crede că nu are replică, deși acest lucru este parțial adevărat.

Răspunsul pe care timidul ar trebui să-l dea într-o situație concretă este văzut de timid ca *replică*, ceea ce implică un

raport relațional conflictual.

Pare o butadă, dar timidul devine inteligent abia după ce totul (acțiunea) a luat sfârșit. Ca urmare, raționamentul pe care-l va formula va fi postacțional. În afara situației stresante, timidul se caracterizează printr-o preocupare mai mare pentru gândire și meditație, decât pentru acțiune, este înclinat mai mult spre gândirea abstractă, decât pentru cea concretă.

– De unde știm acest lucru? Și cum ar putea un astfel de *gânditor* să devină în timpul acțiunii un prostănac?

– **Timidul** nu este în mod special un *gânditor*, ci un non-acțional, el preferă să nu se implice în acțiunea comună, în grupul social, să stea deoparte, la margine, ceea ce favorizează reflecția. Dacă ajunge sau nu un *gânditor* depinde, desigur, de nivelul său intelectual cultural, de contextul social etc.

Dar este cunoscută înclinația timizilor spre activități pasive, cum ar fi cititul, vizionarea filmelor, tot ceea ce îi ține la distanță de grupul social, de decizii inter-relaționale și de acțiuni concrete.

– Dar de ce se spune despre timid că are un spirit analitic și nu sintetic; este cumva un dezechilibru între tendința analitică și cea sintetică a gândirii timidului?

– **Acest** dezechilibru noi l-am mai constatat, asta nu înseamnă însă că timidul nu este capabil de sinteză. În situația inter - relațională, teama de ceilalți se transformă într-un cerber neîndurător, iar timidul coboară pe scara spiritului analitic pentru a găsi răspunsul cel mai adecvat, nereușind să mai urce scara spiritului sintetic pentru a reface întregul. Tocmai această autocentrare a timidului, faptul că el însuși așteaptă foarte mult de la el, inhibă acțiunea. Această dedublare și autoanaliză critică se interpune între începutul și sfârșitul acțiunii, blocând-o.

10. Limbajul verbal și nonverbal

– Timidul are un limbaj specific lui, propriu, personal și care-l diferențiază în mod esențial de limbajul celorlalți, a netimizilor?

– **Într-adevăr**, așa este. În primul rând timidul tace foarte mult. Cel care într-un grup social tace cel mai mult, deși ar avea ceva de spus este un timid.

– De unde știm că el are ceva de spus?

– **Îi** urmărim reacțiile, el nu este un inert, un absent, ci reacționează non-verbal, prin privire, mimică, gestică, toate supraîncărcate.

– Tăcerea ar putea fi interpretată ca o trăsătură caracteristică a timidității?

– **Așa** este, tăcerea, cu diversele ei expresii, este o caracteristică a timidității, este un element de diagnostic al timidității.

Tăcerea la timid este o formă de manifestare a limbajului intern. În forul său interior, timidul gândește asupra situației concrete, acționale, inter-relaționale. Însă forma cea mai frecventă de exteriorizare a acestui limbaj este tăcerea. Limbajul extern sau comunicarea, atunci când se manifestă, are caracteristicile limbajului intern, este sincopată, fragmentară, supraconcentrat, lapidară.

– Cum se prezintă acest tip de comunicare?

– **Timidul** prezintă concluziile raționamentului său, nu desfășurarea lui, neimplicând interlocutorul în acest demers. El face cât mai mare economie de cuvinte, se manifestă ca un înotător începător, care se teme să se arunce în apă, neștiind ce-l va aștepta.

– Înseamnă că se teme de reacția neașteptată a celorlalți de spontaneitatea și firescul lor, neștiind cum să controleze această reacție, neavând o schemă pregătită pentru o astfel de reacție?

– **Într-adevăr**, timidul simte nevoia să aibă frâul cu el, să se controleze permanent și să-i controleze și pe ceilalți pentru a se simți în siguranță. Neavând această siguranță a controlului și a autocontrolului nu intră pe piața comunicării, temându-se că nu va avea cu ce să plătească schimburile făcute tranzacțiile.

– Necoordonarea limbajului verbal cu cel non-verbal este

tot o caracteristică a limbajului intern, care se manifestă în limbajul extern al timidului?

– **Relația** de comunicare este profund tulburată la toate verigile acesteia: emițător, cod, mesaj, receptor. Timidul are un câmp de referință reprezentat de neîncrederea în sine, asociație, susceptibilitate.

– De ce nu are timidul încredere în sine, ca și cum ar fi condamnat în mod aprioric la neîncredere?

– **Dacă** ne-am folosi de inconștientul colectiv al lui Jung, am spune că această neîncredere în sine, dar și în alții, este un arhetip, o schemă atemporală și spațială, pe care timidul a moștenit-o de la predecesorii săi timizi.

– Dar de ce neîncrederea se manifestă atât față de propria persoană cât și față de alții?

Nu este o contradicție între aceste două forme ale neîncrederii? El nu simte nevoia să aibă încredere, această încredere securizantă, protectoare?

– **Neîncrederea** în sine este un reflex al neîncrederii în alții, o neîncredere în oglindă în alții, în alteritate. El are extrem de mare nevoie de securitatea și protecția oferită de încredere, însă timidul suferă deoarece nu poate să câștige și să păstreze această încredere. Aceasta este marea lui suferință! Ca urmare, timidul emite un mesaj în care componenta cognitivă (informația) pe care dorește s-o transmită explicit se împletește cu componenta afectivă - implicită (neîncrederea), care va transmite o primă contradicție la nivelul mesajului.

Un mesaj disonant, disociat între componenta cognitivă și cea afectivă.

Indiferent de mesajul informațional, acesta va purta amprenta neîncrederii în sine, dar și în alții, nevoia dar și teama de comunicare.

– Cum este posibil așa ceva? Înseamnă că timidul nu este niciodată sigur pe informația pe care vrea s-o transmită, chiar dacă aceasta este verificată de el și de alții? Și încă ceva: nu are încredere în sine, în informația pe care o deține, dar de

– Asta înseamnă că timidul își edifică propria timiditate, este responsabil de propria sa suferință. Dar face el acest lucru conștient?

– **Autoconstrucția** timidității este din ce în ce mai conștientă, dacă s-ar putea spune așa ceva.

– Cum se poate explica asta?

– **La timid**, la nivelul factorilor afectogeni, se produce o primă alterare a imaginii de sine: narcisismul; la nivelul factorilor psiho-intelectuali o alterare de gradul II – disocierea Eului; la nivelul conștiinței o alterare de gradul III – reconstrucția Eului absolutist, supracompensat. La toate aceste niveluri se realizează treptat o înstrăinare a mecanismelor de compensație de rolul lor original: din mijloace ele devin scopuri în sine, compensația devine în sine, pentru sine, fără agent corector (celălalt), se hipertrofiază, transformându-se în supracompensație goală, într-un circuit închis.

– Și care ar fi aceste mecanisme de compensație ale eului?

– **Adler** (apud Claparède 1936) clasifică următoarele mecanisme de compensație ale Eului: compensația eroică, protectoare, agresivă etc. Să urmărim funcționarea acestor mecanisme de compensație ale Eului la timid.

Compensația eroică

– Ce înseamnă acest lucru? Ar putea fi considerat timidul un erou? Ce sacrifică el pentru a deveni erou? Timidul care nu îndrăznește să ridice capul din pământ poate să aspire la titulatura de erou? Nu este o contradicție în termen? Timidul erou!

– **Într-adevăr**, timidul este un fel de erou cu totul special, care sacrifică totul pentru a obține aprecierea, simpatia, încrederea celorlalți fără s-o obțină. Sacrifică liniștea, relaxarea, buna - dispoziție, însă cu cât sacrifică mai mult, cu atât obține mai puțin!

– Cum se manifestă concret compensația eroică?

– **Aceasta** prezintă mai multe forme: perfecționismul, hiperexigența, vedetismul social.

1. Perfecționismul se referă la faptul că tot ceea ce face el este perfect sau mai mult la nevoia lui de perfecțiune?

Timidul ezită să înceapă acțiunea de teamă să nu rateze perfecțiunea. El își ia un avânt prea mare, aticipează prea mult acțiunea, *se pregătește* prea mult să înceapă și, o dată începută, aceasta este reluată iar și iar, tinzând către perfecțiune.

– Cum se explică perfecționismul timidului?

– **Dacă** demarajul dificil în acțiune a timidului se poate explica, atât din punct de vedere bio-dinamic, prin mobilizarea energetică deficitară, cât și din punct de vedere intelectual, prin anticipația negativă, repetarea acțiunii în sine este explicabilă prin mecanismele sale de perseverație.

– Dar aceasta nu înseamnă că timidul are probleme de natură intelectuală (cu mansarda?).

– **Perseverația** la timid nu se datorează nici inerției mentale, nici lipsei de fluiditate în ideatie, deci nu este de natură intelectuală ci motivațională.

– Adică nu este motivat suficient sau este supramotivat?

– **Timidul** dorește să atingă perfecțiunea însă aceasta nu va fi atinsă tocmai datorită neîncrederii funciare a timidului în sine, în propriile forțe și a nemulțumirii sale permanente.

Teama de a nu atinge perfecțiunea este cauza perfecționismului său, inclusiv a eșecului. Perfecționismul, sau maldia absolutului, provine din atitudinea defensivă față de viață și oameni, funcționând ca un mecanism de supracompensație.

2. Hiperexigența

– Dacă este atât de exigent, nu ar fi normal să obțină rezultate și succese excepționale, să fie apreciat, stimat, adulat?

– **Într-adevăr**, și totuși, nu se întâmplă așa. Nu că nu ar obține rezultate bune, însă acestea sunt puțin cunoscute; iar timidul nu este niciodată mulțumit de ele!

– De ce?

– **Datorită** opacității sale sociale și autoizolării, timidul este dificil de cunoscut de către grup sau fals perceput, prin prisma eșecurilor sale sociale, reale sau autoreprezentate. Ca urmare, timidul este subestimat de către ceilalți. Prin efectul halo-ului, subestimarea socială a timidului este extinsă de către grup și către timidul însuși (feed-back) la întreaga sa personalitate.

– Curioasă reacție. De ce se subestimează și timidul însuși?

– **Timidul** își fixează scopuri greu de atins, supracompensatorii, pentru a corecta această imagine neconvenabilă. Alegerea acestor sarcini dificile este o cursă pe care timidul și-o întinde singur.

El alege aceste activități dificile nu atât pentru a le rezolva (competență profesională) ci pentru a demonstra altora că poate să le rezolve (competența socială).

– De ce simte nevoia timidul să demonstreze celorlalți competența sa socială? Se îndoiește cumva de asta?

– **Atitudinea** demonstrativă a timidului funcționează ca mijloc de supracompensatie și conduce la eșec. Ambiția semi-patologică de a-și fixa scopuri greu de atins este generată de neîncrederea funciară a timidului în sine și de imaginea reală sau presupusă a unui Eu social incompetent.

3. Vedetismul social

– **Dorința** de a face impresie bună, de a plăcea cu orice preț, este o trăsătură constantă a tuturor timizilor.

– Cum, timidul care este un nesociabil, un izolat tăcut, nu se simte mai bine la distanță de ceilalți, acolo unde este protejat de agresivitatea oricând posibilă a celorlalți? El se teme de oameni, nu are încredere în ei, este neliniștit, tensionat chiar în prezența acestora. De ce dorește să le placă și, mai ales, cu orice preț? Este efectul legii compensației. Ei vor să facă impresie bună, tocmai pentru că nu și-au dezvoltat acel magnetism social normal în virtutea căruia să-și atragă semenii.

Ei se tem de nereușită socială și încearcă să o prevină. Dar, cu cât încearcă mai mult să facă impresie bună, cu atât doresc mai mult să fie simpatici, să câștige bunăvoința celorlalți, cu atât devin mai stângaci, agasanți sau trec în cealaltă extremă: artificialitate, teatralism, manierism.

Compensația consolatoare

Dacă realitatea nu-l poate consola pe timid, el își găsește un alt spațiu de refugiu – visul și ficțiunea.

– Dar reveria sau ficțiunea nu pot deveni periculoase, îndepărtându-l tot mai mult pe timid de realitatea comună de viață, de societate?

– **Într-adevăr**, refugiul timidului în reverie și ficțiune poate avea aspecte pozitive dar și negative, care pot evolua până la creație și spre cealaltă extremă, până la boala psihică.

– Timidul poate deveni deci poet dar și alienat de sine și ceilalți! Dar unde este limita dintre cele două variante?

– **Limita** este destul de fragilă, iar transformarea compensației în supracompensatie este un semn de alarmă. Dar trecerea timidului din zona liminară a normalității în cea a patologiei nu depinde numai de timiditate.

Compensația agresivă

– Timidul este un agresiv? El, săracul, care nu îndrăznește nici să se apropie de ceilalți, cum poate deveni agresiv?

– **Heteroagresivitatea** timidului se manifestă în grade și forme diferite, de la cea inofensivă (tăceri, priviri distante descurajante), până la cea ofensivă, când timidul autentic *sare calul*, devenind din non-agresiv prin definiție, agresiv prin supracompensatie (dominator, autoritar, tiran).

– Este extrem de ciudat, cum poate deveni timidul un tiran? Tiranii sunt percepuți ca personalități puternice dure, inflexibile, dominatoare. Ori timidul este la cealaltă extremă: o personalitate slabă, instabilă, dominată. Cum este posibil acest lucru?

– **Tot** supracompensația este responsabilă de această trecere de la o extremă la alta. Neștiind unde să se oprească, cum să-și manevreze controlul și autocontrolul, timidul balansează între supunere și dominație, între stăpân și slugă.

– Dar heteroagresivitatea este specifică timidului?

– **Specifică** timidului nu este agresivitatea orientată asupra celorlalți ci asupra lui însuși și se manifestă prin tendințe de autopedepsire, ce pot să ajungă în cazurile grave până la sinucidere.

– De ce acest lucru? Știe cumva timidul că el însuși este responsabil de propria sa timiditate, de eșecul său social real sau imaginat, de insuccesul său și vrea să se pedepsească pentru asta?

– **Nu**, timidul nu este conștient că, de fapt, el este cel mai mare dușman al său, pentru că dacă ar ști cu adevărat, ar reuși să depășească această situație și să se corecteze singur. Sentimentul de vinovăție pe care îl are este față de ceilalți; el crede că nu poate, că este altfel decât ceilalți, că nu este capabil, în stare, competent pe plan social, iar nereușita socială este o modalitate de sancțiune din partea celorlalți.

– El se autopedepsește pentru că este convins că merită, că așa ar trebui să-l pedepsească ceilalți sau se autopedepsește tocmai ca să nu-l pedepsească ei?

– **De** cele mai multe ori, el repetă eșecul social, nereușita, insuccesul. Își stabilește de fiecare dată obiective care-l depășesc, își alege mereu prieteni neloiali, parteneri de viață nepotrivii!

– Și cu sinuciderea cum este?

– **Timiditatea** poate fi impulsul spre acțiune (sinuciderea) dar, prin deficitul volițional, ea este în același timp și bariera care oprește această acțiune. În cazuri cu totul excepționale, timidul ajunge la sinucidere. Autoagresivitatea se perpetuează prin menținerea și întărirea clișeeleor timidității în circuit închis și vicios (stângăcie, stupiditate, stupoare).

5

"BLOCURILE DEFENSIVE" ALE TIMIDULUI ȘI DEZLEGAREA LOR

UN NOU MODEL DE TERAPIE A TIMIDITĂȚII: PSIHOTERAPIA COMUNICAȚIONALĂ

– Ce mai spun specialiștii? Pot fi ajutați timizii? Ce s-a făcut până acum pentru ei? Timiditatea rămâne în continuare o problemă *minoră*, dar cu efecte *majore* de durată? Sau a venit, în sfârșit, momentul când nu se mai poate, când trebuie să facem ceva și pentru timizi, ceva fundamental, esențial cu toată responsabilitatea!

– **Sigur**, așa este, dar asta nu depinde numai de specialiști, ci și de timizii înșiși.

– Cum așa? Este posibil ca timizii să nu vrea să se vindece, să se corecteze, să se adapteze la ei și la lume?

– **Nu**, nici chiar așa, dar timizii trebuie să știe că sunt timizi, să conștientizeze că acesta nu este un lucru pozitiv, că nu trebuie să amâne terapia, că și ei au un rol alături de specialiști în propria lor vindecare.

– Este destul de greu, deoarece există tendința naturală, la fiecare dintre noi de a apăra ceea ce este al nostru, inclusiv boala sau tulburarea, care devine atât de mult a noastră încât se confundă cu noi înșine, cu structura noastră, cu esența noastră. Disocierea de boală sau tulburare ar presupune o detașare și chiar o ruptură, iar acest lucru este dureros.

– **Trebuie** puse în balanță cele două tipuri de suferințe; suferința operației chirurgicale de disociere de timiditate, prezentă pe toată perioada terapiei, sau suferința care crește odată cu timidul și care se transformă, se distorsionează și

contorsionează, ajungând la sfârșitul vieții la forme de nerecunoscut.

– Este chiar atât de periculoasă această timiditate și durează chiar atât de mult, pe parcursul întregii vieți?

– **Bineînțeles**, timizii trăiesc un permanent coșmar al străfundurilor, deoarece nu reușesc să iasă la suprafață, la lumină și liniștea pajiștilor verzi.

– Cum evoluează suferința timizilor? Și prin ce se deosebește ea de alte tipuri de suferințe?

– **Ei** suferă în tăcere – tăcerea este forma de limbaj cea mai bogată în conținut la timizi. Se izolează din ce în ce mai mult, renunță la cuplu, la grup, la succes social sau trec în tabăra adversă, devin morocănoși, nesuferiți, antipatici, se închistează în tot felul de ticuri, gesturi stereotipe, clișee comportamentale asociale și antisociale.

– De ce suferă timizii?

– **Ei** suferă pentru că nu pot valorifica ceea ce intuiesc sau știu că au mai bun, că nu pot decanta sensibilitatea de zgura culorilor prea intense, profunzimea gândurilor spălată de mătul îndoielii, raiul bunelor intenții de teama că acesta se poate transforma în iad.

– Timizii care suferă, căroră li s-a spus că sunt timizi, care știu că sunt timizi sau cei care nu știu dar nu se pot adapta la grup așa cum ar dori, au nevoie de ajutor, au nevoie de ceilalți, membri ai familiei sau prieteni dar și de specialiști, psihologi, psihoterapeuți sau timidologi!

– **Minunată** concluzie! Părinții, prietenii, profesorii trebuie să deschidă ochii și asupra timidității și timizilor. Să-i observe, să le acorde atenția lor, să-i încurajeze, să-i stimuleze să se manifeste pentru a ieși din cercul izolării, sau să solicite sprijinul unui specialist și să se angajeze într-un proces psihoterapeutic complex și adecvat.

– Ce indicii sau semnale de alarmă au părinții, prietenii, profesorii pentru a-i putea descoperi și îndruma pe timizi?

– **Într-adevăr**, ei nu sunt, de la sine, actori sociali, ci trebuie să învețe să devină părinți, profesori la o școală non -

formală a părinților, a prieteniei, a profesorilor. Astfel, vor învăța să observe că unii copii sunt mai tăcuți, mai triști, mai izolați, mai sensibili, mai temători, mai neîncrezători, ca niște mimoze gata să se închidă la orice atingere. Ei sunt timizii! Ei au nevoie de ajutorul nostru. Au nevoie să fie ajutați să se ajute.

– Putem noi face acest lucru, în rol de părinți, prieteni, profesori? Nu este prea greu, avem timpul necesar, avem pregătirea și dispoziția necesară?

– **Nimic** nu este prea greu pentru a ne ajuta semenii, iar pentru specialiști este o adevărată treaptă de încercare; se poate naște o nouă ramură a psihoterapiei – timidoterapia – în care aceasta își măsoară toate forțele în luptă cu timiditatea.

– Psihoterapia? Dar aceasta nu se adresează bolnavilor psihici, mai mult sau mai puțin alienați, mai mult sau mai puțin normali? Timizii, sunt ei normali, anormali sau bolnavi?

– **Este** foarte greu de făcut distincția între normalitate, anormalitate și boală, chiar și pentru specialiști! Timizii fac parte din categoria din ce în ce mai largă a normalității – care are și ea nevoie din ce în ce mai mult de atenția și de susținerea specialiștilor – pentru că viața este din ce în ce mai complexă și din ce în ce mai anevoios de parcurs de la un capăt la altul.

– Bine, dar timizii nu comunică, nu intră într-o relație de comunicare inter - umană reală!

– **Poate**, tocmai de aceea terapia pe care o vom aplica este cea comunicațională, care pune în centrul atenției sale comunicarea, înțeleasă în cel mai larg sens.

– Care este sensul cel mai larg al comunicării?

– **În** psihoterapia timidității am formulat problema comunicării pozitive sau negative intrasistemice între sistemul corporal (S. C.), sistemul emoțional (S.E.), sistemul discursiv (S. D.), în cadrul sistemului psihic uman și a comunicării inter-sistemice între individ și ceilalți sau sistemul socio-familial (S. S. F.).

– Cum poate fi comunicarea pozitivă și negativă și ce sunt aceste sisteme, denumite atât de abstract corporal, emoțional, discursiv?

– **Comunicarea**, în sensul cel mai larg al cuvântului, este definită ca un schimb. Comunicarea internă între corp, emoție și discurs este pozitivă, sanogenă atunci când nu apar distorsiuni sau perturbări, blocaje și patogenă, atunci când aceste distorsiuni se produc.

– Ce este sistemul corporal și cum se manifestă la timid?

– **La** timid este extrem de semnificativ pentru sistemul corporal fenomenul numit *cuirasa* musculară (W. Reich), Eul piele (Anzieu), anvelopă corporală, carapace care permite construirea unei anvelope interne.

– Acest termen este foarte des întâlnit, în limbajul de toate zilele: timidul se ascunde în sine, în propriul corp ca-ntr-o carapace.

Există cu adevărat această carapace?

– **Într-adevăr**, manifestările corporale ale timidului sunt atât de evidente încât fenomenul carapacei corporale se materializează și poate fi vizualizat în:

- imobilitatea facială și corporală sau agitația extremă;
- facies de Sfinx pe care nu poți citi nimic sau o multitudine de imagini care se reflectă una în cealaltă și care nu se unesc într-o imagine unică, unitară, ci alcătuiesc un fel de caricatură, o mască caricaturală;
- mersul aplecat pe lângă ziduri sau cât mai departe de oameni - principalul pericol al timidului;
- strângerea de mână defensivă, ca și cum ar regreta – în momentul în care a dat mâna – acest lucru.

– Bine, dar, în general, prezența umană este securizantă pentru om. De ce la timid această funcție nu se realizează sau întâmpină întârzieri, blocaje?

– **După** piramida lui Maslow, trebuințele de securitate și apărare sunt situate pe o treaptă inferioară celor sociale de afiliere la grup și asociere. Nefiind satisfăcut nivelul securității, cel social nu devine activ. Nevoia de securitate este mai

puternică decât cea de afiliere. La timid se constată o excitabilitate crescută la acest nivel al securității, care determină chiar trecerea acestei trebuințe în forma ei negativă: frica de oameni.

– Cum se explică această trecere paradoxală?

– **Timidul** se apără prea tare, anticipând și intensificând pericolul. Își construiește o carapace pentru a se apăra, dar rămâne claustrat în propria carapace și nu mai poate ieși, pentru a se apropia de ceilalți.

– Ce este sistemul emoțional (S. E.)?

– **Timidul** este un emotiv, un hipersensibil care nu știe și nu poate să transmită acest surplus emoțional.

– Ce se întâmplă în mod real, de ce nu se transmite emoția sau de ce apar perturbările la acest nivel comunicational? Noi știm că emoția se transmite mult mai facil și mai rapid decât înțelesurile. Este poate cea mai rapidă conduită de comunicare.

– **Într-adevăr**, semnalul emoțional este mai rapid dar și mai global, mai puțin diferențiat, nu are suplețea și subtilitatea infinită a semnelor lingvistice. Emoția este un dispozitiv inerțial, tributar originilor, apropiată de expresia instinctuală primară. A plăi, a striga, a plânge, a tremura, căile emoției sunt limitate și urmează drumul ereditar.

– Bine, și atunci, dacă aceste căi sunt ereditare, de ce emoția nu se transmite de la sine, în mod automat, și are loc blocajul emoțional specific timidului.

– **Surplusul** emoțional și globalitatea semnalului întăresc inerția dispozitivului biologic. În psihologia timidității inhibiția expresivă este un adevărat nod gordian.

– De ce timidul este un inhibat din punct de vedere emoțional, de ce la nivelul comunicării emoționale se produce blocajul, unde se oprește emoția, de ce nu se transmite în mod adecvat partenerului comunicării și nu se întoarce de la acesta răspunsul așteptat de subiect?

– **La** timid, în relația de comunicare emoțională, blocajul se produce atât la nivelul emițătorului cât și la nivelul mesajului

și al receptorului. Dar mecanismele responsabile de aceste distorsiuni ale comunicării emoționale sunt atât feed-forward-ul – așteptarea emoțională – cât și feed-back-ul – răspunsul efectiv. Feed-forwardul emoțional este totdeauna supradimensionat din punct de vedere cantitativ dar și calitativ; timidul se așteaptă, mai mult sau mai puțin conștient, la o simpatie necondiționată din partea interlocutorului. Feed-back-ul nu corespunde feed-forwardului, pentru că nimic nu este necondiționat și atunci se produce distorsiunea comunicării. Nepri-mind ceea ce se așteaptă, timidul este nelămurit, se blochează, se închide în sine și dă și el mai puțin decât se așteaptă în mod legitim interlocutorul. Astfel, relația de comunicare emoțională sărăcește din ce în ce mai mult. Surplusul emoțional, emoția înmagazinată de timid, nemanifestată, neexteriorizată va bloca comunicarea ulterioară.

– Ce este sistemul discursiv (S. D.)?

– **Comunicarea** prin cuvânt – funcția semantică a limbajului – este și mai dificilă pentru timid. Blocajele comunicării apar la ceea ce s-a numit sensul comunicării, realizat prin traversarea filtrului propriu (sistemul de valori) și a halo-ului (rezonanța simbolică).

– De ce timidul are un repertoriu de valori cu totul special față de ceilalți interlocutori?

– **Adevărul**, dreptatea, cinstea, corectitudinea sunt valori ce tind, în viziunea timidului, spre absolut; el crede cu toată ființa că aceste valori pot fi realizate la modul absolut și își situează așteptările cognitive la acest nivel valoric. Imaginea absolută a așteptărilor cognitive ale timidului este tulburată de efectul real, de feed-back-ul cognitiv primit care, în schimb, nu produce în mod automat corectarea imaginii inițiale, ci are nevoie de un ajutor.

– Asta înseamnă că timidul se așteaptă ca ceilalți să fie absolut sinceri, cinstiți, corecți cu el? Dar așa ceva nu înseamnă că timidul este un idealist?

– **Este** adevărat, timidul este unul dintre marii idealști ai lumii. El însuși se străduiește să rămână la înălțimea valorilor

absolute, întâmpinând tocmai de aceea dificultăți foarte mari de punere la treabă a ideilor, a ideilor absolute. Acestea se lasă foarte greu modelate de realitatea dură și, de aici, noi surse de suferință pentru timid. Fiind un defensiv, el mai mult se apără decât atacă lumea, ori pierde bătălia înainte de a o începe. Devine din nou un neînțeles, un neadaptat, un neajutorat.

– Ce este sistemul socio - familial (S. S. F.)?

– **Sistemul** socio - familial realizează procesul de interiorizare a valorilor sociale dar și pe cel al interdicțiilor sociale.

– Cum este mediul socio - familial al timizilor? Există un astfel de mediu unic, general valabil?

– **Mediul** socio - familial al timidului este supradirijat și hipersecurizant, ducând la formarea unui supra-eu socio-familial puternic, un cenzor moralizator absolutist.

– Indiferent de familia concretă, de condițiile și relațiile interfamiliale?

– **Indiferent** de condițiile concrete, timidul fiind mai sensibil la interdicții decât la libertăți datorită fricii sale structurale, întărește conștient sau, mai ales, inconștient acele interdicții elementare: să fii cuminte, corect, cinstit! Copilul cuminte este modelul format de acest supra - eu socio - familial!

– Bine, dar asta înseamnă că părinții să nu-și mai învețe copiii să fie cuminți, ascultători, să respecte adevărul, cinstea, corectitudinea?

– **Nu**, noi nu pledăm pentru un liberalism prost înțeles, pentru un exces de libertate, dar atâta timp cât părinții observă că proprii lor copii sunt înclinați ei înșiși spre aceste valori, ele trebuie doar subliniate sau întărite. Altfel se poate produce o suprasolicitare a tendinței naturale care, mai devreme sau mai târziu, va determina efectul invers. Acei copii supercuminți vor deveni deodată obraznici, libertini, vicioși.

– Pentru timid există un astfel de pericol?

– **Este** foarte greu de spus, dacă un timid își valorifică cu adevărat această posibilitate. Dar este cunoscută expresia a *sări peste cal*, care exprimă atitudinea paradoxală a timidului de îndrăzneală, sau chiar obrăznicie.

De altfel, această posibilitate va fi exploatată printr-un program terapeutic de antrenament al extraversiiei, a deschiderii spre ceilalți, în care exercițiile de a *sări peste cal* sunt binevenite.

– Și atunci vom transforma timizii în categoria lor opusă, de obraznici, conflictuali, războinici?

– **Acest** pericol nu există, chiar dacă în anumite limite ar fi de dorit, deoarece el întâmpină obstacolul structurii predominant introverte a timidului și a istoriei sale de viață închisă în turnul de fildeș.

Comunicarea intra-sistemică și infrapsihică, între toate aceste sisteme – corporal, emoțional, discursiv și socio-familial – se realizează fie pe o cale sanogenă, prin fenomenul numit articulare, fie pe o cale patogenă, prin constituirea blocului sau amalgamului defensiv.

– Ce este acest amalgam, acest bloc defensiv?

– **Amalgamul** este un obiect hibrid care blochează comunicarea reală între sisteme și stimulează conduita repetitivă de eșec.

– Ce blocuri defensive are timidul?

– **Carapacea musculară** este un astfel de bloc sau amalgam defensiv, între inhibiția expresivă (S. E.) și somatizarea ei (S. C.).

Emoția în surplus, blocată fiind, se somatizează, se cimentează, dacă vreți, într-o statuie a emoției.

Clivajul arhaic al obiectului în părțile lui bune și rele (S. E.) și ideologizarea obiectului de dragoste (S. D.) formează un alt amalgam. Astfel, timidul idealizează prietenia, dragostea, relațiile inter-umane în general (după pattern-urile arhaice și perfecte de *mamă, tată, bine, adevăr, iubire, frumos*), încât nu mai are acces el însuși decât la idee și nu la relația concretă.

Un al treilea amalgam este între ideologizarea obiectului de dragoste (S. D.) și ideologizarea proiectului parental (S. S. F.). Exemplu: "*Tot ceea ce spune mama este adevărat*" (A. B., 15 ani, *Jurnal intim*).

– Și cum se pot corecta aceste blocuri defensive?

– **Traectoria** terapeutică se adresează acestor blocuri defensive vizând dezlegarea lor, pentru a se deschide spațiul intersistemic de joc și a se instaura comunicarea, articulația în locul amalgamului.

– În ce constă specificul terapiei comunicaționale la fiecare nivel în parte? Și prin ce se deosebește aceasta de alte tipuri de terapii?

– **Dacă** în psihanaliză problema este una de *sens* și evoluția constă în deplasarea energetică și substituție, dacă în psihoterapia reichiană se acordă o importanță excesivă pali-erului corporal în detrimentul expresiei emoționale în psihoterapia comunicațională complexă (apud Pagés, 1993), la nivelul trăitului terapeutic specificul constă în polifonia simțurilor.

Răspunsul adecvat emoționalului este emoțional: a privi, a atinge pacientul (se renunță la interdicția atingerii), a-l asculta, a comunica cu el la nivel emoțional, nu numai semantic sau corporal.

Angajarea emoțională a celor doi parteneri în jocul psihoterapeutic constă nu în a spune un sentiment, ci de a-l arăta, de a exprima afectele fundamentale prin gest, mimică, privire.

Specificitatea S. E. constă în funcția sa integratoare de a uni într-un ansamblu solidar afectul, imaginea și expresia.

Terapia la nivelul sistemului emoțional constă în a opune ciclului vicios inhibiția expresivă → suprimare afectivă → refulare imaginativă, ciclul virtuos dezinhibirea emoției → revirimentul afectului → defularea prin tehnici de relaxare, retrăire, psihodramă emoțională. Strategiile terapeutice cele mai eficiente sunt cele combinate, folosind o metodă dominantă și alte metode complementare. Astfel, transferului clasic i se adaugă transferul emoțional și social. Restabilirea comunicării emoționale cu figurile transferențiale din istoria timidului permite înfruntarea clivajelor și conflictelor arhaice. Mai târziu, într-un alt registru, angajarea în conflictele oedipiene și socio-familiale antrenează subiectul să le înfrunte și să le depășească.

Transferul înțeles ca un apel de comunicare, ca o deschidere a timidului către altul (psihoterapeutul, grupul social) este cea mai bună probă de comunicare. Fiecare sistem (S. C., S. E., S. D., S. S. F.) are libertatea lui și numai în virtutea acesteia poate comunica cu celelalte sisteme. Elaborarea afectivă, cognitivă comportamentală, perlaborarea psihoterapeutică își propune să refacă libertatea relativă, intersistemică și intrasistemică pentru a deschide calea comunicării cu sine și cu altul.

6

PRINCIPIILE PSIHOTERAPIEI
COMUNICAȚIONALE

ACTIVISMUL, PREZENTIFICAREA, EMOȚIA
CORECTOARE, ANTICIPAȚIA POZITIVĂ, REDECIZIA,
DESENSIBILIZAREA, PROGRAMAREA
COMPORTAMENTULUI PROSOCIAL

– Am văzut că timiditatea nu este o boală. Atunci ce este? Dacă timidul este un emotiv nativ, un introvert de la natură, putem spune că se vindecă în urma terapiei?

– **Într-adevăr**, timiditatea nu este o boală ci o tulburare a personalității. Ca urmare, termenul de vindecare nu este adecvat ci cel de corectare și reconstrucție.

– Dacă nu putem schimba ceea ce este înăscut cum se poate interveni pentru corectarea tulburării numită timiditate?

– **Specialiștii** (Melchior, 1991) arată că timiditatea are în structura sa un factor global care corespunde timidității dispoziționale și factori specifici (cognitivi, afectivi, voliționali, comportamentali). Ca urmare, terapia timidității se adresează mai ales factorilor specifici, care pot fi modificați, și factorului general, ce poate fi doar controlat.

– Prin ce se deosebește terapia timidității de alte psihoterapii?

– **Depășind** neutralismul freudian și spațiul inautentic (cabinetul psihologic și divanul) promovăm o psihoterapie activă, bazată pe principiul emoției corectoare postfreudiene, pe principiul interacționist al psihoterapiei umaniste, pe acel concept de *unu* – unitate de bază (M. Little, 1991) sau R – răspun-

sul total al analistului la problemele clientului care gravitează în jurul responsabilității.

– Pe ce se pune accent în psihoterapia timidității pe cauză, problemă sau soluție?

– **Descoperind** și conștientizând cauza problemei, aceasta nu se rezolvă de la sine, așa cum considera psihaanaliza, dar ignorarea cauzelor și focalizarea intervenției psihoterapeutice numai pe problemă sau soluție conduc la ruperea contextului firesc cauză - efect și promovează tehnicismul.

Între cauză, problemă și soluție există o interacțiune continuă, o circularitate, accentul mutându-se de la una la alta în funcție de situația concretă (tipul și gradul timidității, vârsta, sexul, pregătirea subiectului).

– Cât timp durează psihoterapia timidității?

– **Timpul** afectat tratamentului psihoterapeutic trebuie adaptat relației concrete: subiect - timiditate - psihoterapeut. Astfel, în acest mod teoretic, o timiditate situațională poate fi tratată într-un interval de până la șase luni; timiditatea constituțională poate beneficia de o intervenție intensivă în sensul psihoterapiei comunicaționale de unu - doi ani și o consiliere adecvată periodică pe parcursul întregii vieți.

– Ce relație există între trecutul timidului, istoria sa de viață și prezentul sau viitorul său?

– **Dacă** predominarea cauzei în concepția psihaanalitică înseamnă fatalismul trecutului iar predominarea problemei în concepția psihoterapiei umaniste, ruperea trecutului de prezent, predominarea soluției promovate de cea de-a treia direcție în psihoterapie poate conduce la izolarea problemei nu numai de istoria ei ci și de subiect.

Terapia timidității implică în mod necesar atât o abordare istorică a problemei (prin anamneză, conversație) cât mai ales prin actualizarea acesteia, prezenteificarea ei cu scopul orientării tehnologiei psihoterapeutice spre concret, actual, specific, anticipând și prefigurând un comportament dezirabil.

– Cui se adresează intervenția psihoterapeutică, care este conținutul acesteia?

– **Aceasta** se adresează conflictului afectiv între Eul individual și Eul social, comportamentului social neadecvat (handicap social), gândurilor automatizate și false (complex de inferioritate, iminența eșecului) gestalturilor neterminate (privirea indecisă, ocolită, mersul stângaci pe lângă ziduri, așezarea pe marginea scaunului, strângerea ezitantă de mână, neglijența în ținuta vestimentară), perturbările de comunicare (vocea prea înaltă sau prea joasă, tăcerea sau hiperdiscursul, inexpresivitatea sau manierismul, clovneria).

– Dar metodologia psihoterapiei comunicaționale este o sumă de rețete general valabile, un ansamblu eterogen de metode și procedee ale celorlalte tipuri de psihoterapii?

– **Metodologia** psihoterapiei timidității nu preexistă intervenției concrete decât în sensul pregătirii complexe a psihoterapeutului. Ea trebuie construită și reconstruită (perlaborarea Little, 1991) pe baza relației de parteneriat dintre client și psihoterapeut.

Momentul esențial în conturarea definitivă a acesteia este acel *insight*, iluminare care face posibilă pătrunderea psihoterapeutului în lumea autentică a timidului.

– Și totuși, în ce măsură pot fi valorificate elementele specifice ale celorlalte tipuri de psihoterapie?

a) Principiul psihaanalist al conștientizării nu asigură rezolvarea problemei, cu atât mai mult cu cât timidul este conștient de tulburarea sa, el suferă chiar de hiperconștientizarea, obsesia ei.

Înțelegând hiperconștientizarea obsesivă ca o cauză a timidității, în acest caz devine benefic antrenamentul relaxării, al decentrării timidului.

b) Emoția corectoare din psihoterapia umanistă, fie că se adresează evenimentelor din trecut sub forma retrăirii lor pozitive, fie evenimentelor din prezent sau viitor prin anticiparea pozitivă, expectanța succesului și programarea pentru succes, este semnificativă pentru terapia timidității, cu atât mai mult cu cât timiditatea este o tulburare afectogenă.

c) **Redecizia cognitivă** se adresează timidului în sensul reducerii autocentrării în timpul acțiunii, al decentrării și orientării interesului către ceilalți și al neutralizării proceselor cognitive defectuoase: abstracțiunea selectivă, inferența arbitrară, supergeneralizarea, magnificarea sau minimizarea, personalizarea, gândirea dihotomică.

d) **Terapia rațional-emoțională** (R. E. T.), concepută parcă special pentru timiditate, se adresează corectării celor *trei trebuie* (eu trebuie să fiu perfect, ceilalți trebuie să se poarte perfect cu mine, situația trebuie să fie perfectă).

e) **Metodele comportamentale** se aplică în cele două etape: decon condiționarea prin desensibilizare sistematică, imersiune, implozie și condiționarea succesului prin sugestie, autosugestie, tratamentul asertivității, metode de grup (de întâlnire, de lucru, de stimulare a creativității).

f) **Programarea neuro-lingvistică**. Limbajul folosit de timid este extrem de semnificativ, atât în conținut cât mai ales în formă, cu atât mai mult cu cât intercomunicarea este suferința timidului. Dacă limbajul structurează experiența lumii, atunci blocajele comunicării, tăcerile anxioase, deturnările subiective de sens vor edifica la timid o lume schizoidă. În terapie, accentul pus în structura cartelelor V. A. K. O. trebuie deplasat de pe văz și auz pe mișcare, verbalizare, discurs, conversație, povestire.

g) **Analiza tranzacțională** poate construi un nou echilibru interior între cele trei ipostaze ale Eului – părinte, adult, copil –, cât și exterior în relațiile cu ceilalți. Dacă inter-relațiile cu ceilalți, ca și cele cu sine, vor fi construite pe principiul echivalenței de la părinte la părinte, de la adult la adult, de la copil la copil se va asigura maturitatea necesară și eficiența lor. Timidul, în relațiile cu ceilalți, se situează în ipostaza copilului neîndemânatic, nepregătit, mereu pus la punct iar în relațiile cu sine îmbracă haina părintelui autoritar, necruțător.

– Bine, dar în cursul psihoterapiei comunicaționale nu pot interveni și erori pe care psihoterapeutul ar trebui să le evite?

– **Într-adevăr.** – interpretarea prematură a semnificației simptomelor – interpretarea materialelor în ordinea apariției lor, fără a ține cont de structura tulburării și stratificarea ei – începerea analizei înainte de a neutraliza rezistențele psihicului sau eludându-se rezistența latentă sunt doar câteva erori posibile în tehnica interpretării (W. Reich, 1992).

– Terapia timidității cuprinde, s-ar părea, atât în concepție cât și în metodologie, elemente psihanalitice comportamentale, cognitiviste, gestaltiste, R. E. T. umaniste, P. M. L. tranzacționale. Căror factori din structura timidității se adresează această metodologie în mod concret și diferențiat de la un timid la altul?

– **Factorii afectogeni** corelați cu cei socio-educationali vor fi tratați în viziune psihanalitică; astfel, prin întoarcerea la copilărie, se pun în evidență fenomenele de hiperprotecție, autoritarism, lipsă de afecțiune. Frica de oameni își are originea în copilărie și prin verbalizare, vis, nevroză de transfer – psihanaliza poate determina accesul la nivelul conștiinței a impulsurilor bazale infantile.

Învățarea socio-negativă cu procesele de condiționare negativă a eșecului, anticipația negativă care determină comportamentul defensiv al timidului: stângăcia, blocajele în acțiune sau inacțiune, manifestările extremiste de hiper sau hipoexteriorizare pot fi cunoscute printr-un demers psihoterapeutic comportamentalist.

Factorii psiho-intelectuali pot fi tratați la modul cel mai adecvat în manieră cognitivă. Ideile false, schemele mentale defectuoase, ca sentimentul de inferioritate sau cei *trei trebuie* din RET vor duce la filtrarea incorectă a evenimentelor realității, la distorsiunea proceselor cognitive la timid: raționament afectiv, hiperautoanalitic intuitiv, magnificarea sau minimizarea, personalizarea, gândirea dihotomică. Redecizia este pivotul corectării acestor disfuncționalități.

Factorii motivaționali, de perturbare a conștiinței de sine, care constituie de fapt nucleul structural al timidității pot fi puși în evidență de psihoterapia umanistă.

Atitudinea psihoterapeutului de încredere, respect, empatie, deschidere și implicație totală în limitele responsabilității va stimula aceeași atitudine la timid, va conduce la conștientizarea fenomenelor de conflict, complex, frustrație, stres care afectează nucleul personalității timidului.

Perturbarea conștiinței de sine, prin accentuarea ei, poate evolua până la disocierea Eului, între componenta sa individuală și cea socială. Astfel, emoția corectoare, retrăirea fenomenelor, intensitatea relației psihoterapeut-timid sunt responsabile de redimensionarea conștiinței de sine.

Privirea, mersul, gestica specifice timidului sunt surprinse prin metodele gestaltiste, de citire a limbajului corporal.

Limbajul verbal specific timidului atât în conținut cât mai ales în formă poate face obiectul studiului P. N. L. Astfel, prin sugestie și autosugestie P.N.L. poate restructura spațiul vital al timidului.

– Din această prezentare rezultă faptul că fiecare categorie psihoterapeutică se adresează cu precădere unui ansamblu de factori cauzali ai timidității: astfel, psihanaliza vizează mai ales factorii afectogeni; terapia comportamentală demontează condiționarea negativă și comportamentul defensiv al timidului; terapia cognitivă se adresează factorilor psiho-intelectuali; psihoterapia umanistă vizează factorii motivaționali etc. Dar acest mod de funcționare a psihoterapiei timidității nu depinde și de timid sau de tipul său de timiditate?

– **Bineînțeles**, pentru a se aplica o formă sau alta de psihoterapie, timidul trebuie cunoscut de către psihoterapeut.

Cunoașterea timidului se realizează prin chestionare de intelect, raporturi sociale și caracter (Chartier, 1994). De asemenea, forma sa de timiditate poate fi cunoscută prin chestionarul Stanford în una - două săptămâni sau patru ore, în urma căruia se poate face o primă deosebire între timidul autentic constituțional dispozițional și timidul situațional (vezi Anexa 1).

Psihanaliza formei specifice de timiditate se face prin anamneză una - două săptămâni, patru ore și conversație una -

două săptămâni, patru ore.

Punerea problemei, formularea și reformularea ei, pătrunderea în câmpul psihic intim al timidului, descoperirea cheii potrivite (acel ceva de care se apără timidul) conduc la structurarea terapiei în jurul nucleului descoperit.

– În ce constă totuși analiza, interpretarea și depășirea rezistențelor?

– **Se** aplică metodele psihanalitice de conștientizare, de sugestie și autosugestie (șase săptămâni, douăsprezece ore) stimularea transferului și contratransferului pozitiv menținând controlul asupra transferului negativ.

– La ce se referă transferul și contratransferul, pozitiv și negativ?

– **Transferul** este pozitiv dacă timidul identifică personajele pozitive din viața sa cu persoana psihoterapeutului și negativ dacă aceste personaje identificate sunt negative. Contratransferul pozitiv sau negativ se instalează din direcția psihoterapeutului către pacient.

– Dar dacă psihoterapeutul a fost și el timid? Ce fel de contratransfer se instalează?

– **În** această situație, când psihoterapeutul a fost timid și și-a depășit timiditatea, în cazul în care acesta identifică în mod voit un personaj pozitiv din viața sa cu clientul timid, contratransferul este pozitiv.

– Dar transferul negativ? Acesta nu împiedică psihoterapia?

– **Transferul negativ** este cel responsabil de instalarea rezistențelor în procesul terapeutic. Dar rezistența provocată de transferul negativ nu trebuie ocolită ci actualizată, conștientizată și depășită. Acest lucru este posibil deoarece de obicei transferul negativ și cel pozitiv conviețuiesc.

– Dar în ce constă în mod concret și desfășurat terapia? Dacă așa cum am văzut psihicul timidului este aglutinat din mai multe Euri, terapia se adresează fiecărui Eu în parte?

– **Așa** este. Pentru *Eul fizic* se face o pregătire igienico-fizică, estetică, vestimentară prin sfaturi, sugestii și exerciții

fizice. Controlul și autocontrolul igienei zilnice, a cosmeticii, coafurii, schimbarea vestimentației vor duce la formarea unei noi imagini de sine (două săptămâni; patru ore).

– Dar imaginea de sine prezintă și aspecte comportamentale, nu numai fizice.

– **Este** adevărat. Comportamentul timidului cu aspectele sale formale și de conținut contribuie și el la formarea imaginii de sine.

Astfel, *aspectele formale* constau în: antrenarea vorbirii clare, puternice, modulate prin exerciții de vorbire și citire; se antrenează mersul drept, suplu, elegant, prin exerciții de mers; poziția pe scaun în centrul lui și nu pe margine, în centrul unei încăperi și nu la extreme; se dă o temă de conversație, se discută două minute apoi cinci - zece - cincisprezece - douăzeci de minute, întâi cu psihoterapeutul apoi, cu două - trei - cinci persoane cunoscute și necunoscute; se evaluează continuitatea conversației, logica ei, relaxarea subiectului; se educă orientarea privirii către partenerul discuției; se evită împietrirea gesticii, ca și excesul de gesturi, care ar crea impresia de teatralism, clovnerie; se exersează salutul politicos, strângerea de mână.

Aspectele de conținut: ordinea - disciplina, consecvența, punctualitatea se antrenează prin alcătuirea, împreună cu timidul, a unui program zilnic, riguros respectat (șase săptămâni, douăsprezece ore).

– Fiind vorba despre un Eu comportamental înseamnă că se folosesc metodele comportamentale?

– **Este** adevărat. Desensibilizarea treptată față de situațiile și persoanele intimidante este o metodă comportamentală. Dar la întrebările referitoare la identificarea acestor situații și persoane și la motivele pentru care sunt intimidante va răspunde psihanaliza. Apoi se folosesc implozia, imersiunea, metoda *cușca cu lei*, retrăirea, reddecizia (opt săptămâni, douăsprezece ore). La toate aceste metode vom reveni.

– Dar, de fapt, marea problemă la timid nu este atât Eul fizic, comportamental cât cel psihic, conștiința de sine, care

determină acest Eu. Pentru intervenția asupra Eului psihic ce fel de metode se folosesc?

– Se face psihanaliza sentimentelor, gândurilor timidului în timpul acțiunii și în afara ei. Se conștientizează consecințele negative determinate de aceste sentimente și gânduri care se reformulează, luându-se decizia ca în timpul acțiunii timidul să nu se gândească decât la acțiune; se retrăiește în minte și apoi în realitate această nouă hotărâre. Se face psihanaliza ideilor false, a complexelor de inferioritate, urmărindu-se depășirea lor prin sugestie, autosugestie, metoda competenței (opt săptămâni, douăsprezece ore).

– Timiditatea a mai fost definită și ca un handicap social, deoarece blocajul acțional, inter - relațional al timidului se produce la nivelul Eului social. Ce se întâmplă cu Eul social în timpul terapiei comunicative?

– **Eul social** este supus modificării prin antrenamentul asertivității, prin metoda grupului de întâlnire, de lucru, sau Training Group. Se stimulează exprimarea gândurilor, sentimentelor, discuția în contradictoriu, cearta chiar, orice duce la exteriorizare.

– Pentru intervenția asupra Eului social, pentru transfigurarea și adaptarea acestuia la ceilalți și la lume, probabil că se folosesc metode și procedee extrem de diferențiate.

– **Este** adevărat, Eul social fiind cel responsabil de toate încurcăturile timidului, pentru transfigurarea lui se folosesc metodele:

a) Metoda programării comportamentului prosocial

Cunoscând situațiile și persoanele intimidante se elaborează împreună cu timidul o listă de răspunsuri posibile. De exemplu, în cazul în care timidul este atacat la aspectul fizic, intelectual, comportamental răspunsurile posibile sunt: surâsul, fiecare este priceput în domeniul său; nici marii oameni sau geniile nu au fost înțeleși întotdeauna; adevărul absolut nu există dar asta nu înseamnă să preferăm minciuna; totul este posibil în anumite limite.

– Dar nu putem elabora și noi timizii astfel de răspunsuri?
 – **Sigur**, este chiar recomandat. Faceți o listă cu situațiile intimidante trăite în ultima săptămână, cu reacțiile nepotrivite pe care le-ați avut și într-un tabel alăturat treceți reacțiile pe care ați fi dorit să le aveți!

– Timizii obișnuiesc să accepte tot ceea ce li se propune din afară. Tocmai pentru că ei se supun și nu se opun celorlalți. Ca urmare, de multe ori ajung să facă lucruri care nu le plac sau pe care le regretă. Este bine să-i refuze pe ceilalți? Nu este refuzul o dovadă de agresivitate?

– **A învăța** să refuzi ceea ce nu-ți convine și a exprima clar dar nu agresiv acest lucru s-a constituit în metoda negației. Învățați să spuneți **Nu**. Este un foarte bun exercițiu pentru a obține siguranța și stăpânirea de sine.

– Este suficient, totuși, să respingă propunerile celorlalți pentru a deveni mai activ și mai dinamic?

– **Într-adevăr**, nu este suficient să spună Nu, timidul trebuie să mai facă antrenamentul inițiativei acasă, printre rude, prieteni, cunoscuți, la serviciu și apoi transferul acesteia printre necunoscuți. Este ceea ce am numit **Metoda inițiativei**.

– Dar, ce fel de oameni își alege timidul ca model? Nu cumva își alege el tot timizi pe care în mod inconștient îi imită și cu care ajunge să se identifice?

– **Alegerea** de către timid a metodelor de viață poate fi analizată, controlată și supervizată în așa fel încât acesta să-și aleagă modele de personalitate puternică, hotărâtă, învingătoare. Aceasta este Metoda modelului.

– Creativitatea are vreun rol în terapia timidității? Timidul are resurse cel puțin emoționale pentru a fi creativ. Și totuși, această tendință spre creativitate este adeseori blocată!

– **Stimularea** creativității prin metode ca brainstorming, sinectica, conduce la educarea spontaneității în gândire iar prin conștientizare la transferul acesteia în comportament.

Alte metode: psihodrama, teatrul ca spectacol privit sau jucat, dansul, călătoriile, vizitele, jocurile de societate vor stimula impulsurile creatoare ale timidului.

– Dar realizarea pe plan profesional îl ajută pe timid în depășirea timidității lui?

– **Realizarea** pe plan profesional poate constitui o bază a realizării pe plan social prin transfer dar și o modalitate de autoapărare, automulțumire. Timidul folosește orice cale pentru autoapărare. Aspirația către un statut profesional bun și accesul la el poate constitui o puternică motivație pentru accesul la un statut social bun. Stimularea pregătirii pentru un anumit domeniu de activitate poate crea baza de discuție pentru terapia timidității. Aceasta am numit-o **Metoda statutului profesional**.

– Dar numai planul profesional poate avea acest rol?

– **Nu**. L. Dugas spunea că orice competență este un *brevet de siguranță*. Deci formarea unei competențe înseamnă atât mobilizarea cognitivă, însușirea unor cunoștințe, deprinderi, priceperi cât și stăpânirea și transmiterea lor, adică mobilizarea afectiv-volițională. Această energie afectiv-volițională poate fi transferată prin sugestie și autosugestie Eului social.

7

SĂ DEPĂȘIM TIMIDITATEA ÎN 21 DE ZILE!

PROGRAM PSIHOTERAPEUTIC DE SCURTĂ DURATĂ

- **Și** acum, după testarea care pentru un timid durează, în medie, șapte ore, să trecem efectiv la terapia timidității.
- Care este primul moment fundamental pentru psihoterapia timidității?
- **Un** moment fundamental pentru terapia comunicțională a timidității este încheierea contractului psihoterapeutic prin care subiectul ia hotărârea de a nu mai fi timid.
- Bine, dar este suficient ca subiectul să spună că nu mai este timid pentru a nu mai fi ? Are vreo importanță dacă el declară că nu mai este timid ?
- **Aceasta** nu este o simplă declarație ci o hotărâre, care reprezintă de fapt primul program informațional introdus în psihicul subiectului. Este un program care se va integra în strategia cognitivă a terapiei timidității.
- Cum arată acest contract ? El trebuie semnat de către timid ?
- **Spuneți** cu voce tare, cu convingere, în așa fel încât să-i convingeți și pe alții !
 - ♦ M-am hotărât să nu mai fiu timid.
 - ♦ Voi urma programul de 21 de zile în mod regulat.
 - ♦ Nu voi lipsi sau întârzia.
 - ♦ Îmi voi mobiliza toate forțele pentru a învinge timiditatea.
 - ♦ Voi face toate exercițiile, oricât ar fi de dificile.
 - ♦ Vreau și pot să-i ajut pe colegii mei din grupul terapeutic.

- ♦ Nu mă grăbesc, am răbdare cu mine.
- ♦ Nu aștept minuni, ci rezultatele pe care le pot obține singur prin forțele mele.
- ♦ Sunt actorul propriei mele evoluții.
- ♦ Am încredere în mine și în forțele mele neexplorate.

– Dar cum s-a născut acest contract? Cum s-au selectat aceste propoziții și nu altele?

– **Acest** contract psihoterapeutic este rezultatul practicii terapeutice, în care rezistențele psihice s-au manifestat sub formă de: absențe, întârzieri, blocaje acționale, refuzul de a participa la grup. Trecute în contract, ele alcătuiesc programul cognitiv care mobilizează forțele psihice pentru obiectul urmărit. Desigur că acest contract nu este infailibil, rezistențele apar și după încheierea contractului.

Contractul însuși poate stimula apariția rezistențelor, aceasta fiind chiar mai importantă decât blocajul lor, deoarece numai astfel pot fi depășite, eliberându-se totodată energia terapeutică necesară.

– Ce se întâmplă a II - a zi?

– **A doua zi** terapia se adresează cuirasei reichiene, carapacei musculare printr-o strategie complexă de relaxare. Relaxarea se realizează în trei etape, prin care se urmărește obținerea decontractării fizico - psihice din ce în ce mai simple: caseta Screm, Training Autogen Schultz iar, în final, se ajunge la o singură frază: Sunt calm, voi avea succes!

– De ce relaxarea se realizează în trei etape ? Și în ce constau acestea?

– **Caseta** de relaxare conține o metodă de relaxare special elaborată de italianul M. Screm, pentru timiditate, pe muzică și text adecvate, tradusă din franceză și refăcută cu vocea psihoterapeutului. După o introducere pe muzică de Bach, urmează o parte de text pe muzică, apoi textul propriu - zis de relaxare pe un fond susținut de bătăile metronomului. Textul de relaxare este elaborat după aceleași principii (greutate, căldură, vizualizare) ca și metodele de relaxare Schultz și Jacobson. Starea de relaxare obținută se verifică prin atingerea

pacienților de către psihoterapeut în momentul relaxării (se renunță la interdicția atingerii) și prin discuțiile și sondajele de după relaxare (vezi Caseta). După relaxarea Screm, învățați relaxarea mai scurtă Schultz și faceți aceste exerciții acasă.

Exercițiile de relaxare se vor repeta în cabinetul psihoterapeutic și acasă, până când se va obține relaxarea pe o singură frază, printr-o singură auto comandă adresată psihicului: "sunt calm, liniștit, voi avea succes!"

– Ce se întâmplă a III - a zi?

– **Ce** este timiditatea și ce fel de timid sunt eu, este tema discuției ce se va declanșa după încheierea Contractului psihoterapeutic și după învățarea relaxării. Într-o atmosferă de relaxare, fiecare membru al grupului se va prezenta și va povesti celorlalți, va retrăi filmul vieții sale. Ceilalți au rol de observatori activi, putând să întrerupă actorul, să pună întrebări, să formuleze soluții la problemele pe care acesta le ridică, făcând trimiteri la propriile probleme. Această psihanaliză de grup va continua pe traseul psihoterapeutic până când se conștientizează conflictele inconștiente ale subiectului actor și se descoperă în grup acele clișee mentale și comportamentale, gestalt-uri neterminate, care în automatismul lor blochează comunicarea și adaptarea.

– Cât durează această etapă ?

– **În** funcție de durata filmului vieții și de numărul membrilor de grup (trei-cinci) psihanaliza și programul psihoterapeutic vor dura mai mult sau mai puțin (trei-cinci zile).

– Ce clișee mentale și comportamentale pot fi descoperite ?

– **De exemplu:**

♦ M.C.L. 15 ani

1. "Toți se uitau la mine ca la ceva neobișnuit" (complex de inferioritate);
2. "Toți vor râde de mine" (anticipație negativă);
3. "Nu știu dacă aș mai putea suporta să mă despart de ea" (anticipație negativă).

♦ B.L. 15 ani

1. "Prefer să fiu singură, decât să am prieteni care nu se ridică la nivelul cerințelor mele" (perfecționism);
2. "Probele cele mai grele mi-au fost date mie" (autoagresivitate);
3. "M-am gândit să nu deranjez" (anticipație negativă)

♦ S.T. 15 ani

"Autoagresivitatea pornește dintr-o plăcere pasională de a mă pedepsi. Consider că merit și aceasta nu tocmai pentru că am săvârșit un fapt urât, ci pentru că așa sunt eu. Mi-e teamă și prevăd că mi-o vor spune cei din jur, dar pentru a nu-mi face un dublu proces de conștiință, mă autopedepsesc cu mult înainte" (autoagresivitate, hiperexigență, anticipația negativă).

♦ A.L. 17 ani

"Nu suport să-i fie cuiva milă de mine" (autoagresivitate).

♦ B.A. 15 ani

1. "De atunci nu cred să mai fi fost atât de obraznică și atât de îndrăzneală." (falsă identificare);
2. "Tot ce spunea mama despre mine era adevărat, așa că am crezut-o și de atunci nu m-am mai băgat în grupurile de fete și băieți" (generalizare forțată).

♦ G.R.E. 15 ani

1. "Simpla idee de a acționa astfel (de a mă bate și certa) mă făcea să mă eschivez, să mă ascund ca într-o carapace" (hipersensibilitate);
2. "Întotdeauna am dat atenție părerilor oamenilor și toate evenimentele, chiar nesemnificative, mi-au

rămas adânc sculptate în memorie" (supraevaluare socială);

3. "Când a început școala, m-am refugiat în învățătură" (supracompensație);
4. "Arătam ca o stafie" (complex de inferioritate).

♦ P.R.O. 15 ani

1. "Mă priveam ca pe o proastă" (complex de inferioritate);
2. "Eu am venit mult mai târziu decât colegile mele cu o fustă scurtă și asta deoarece consideram acest lucru o neobrăzare" (falsă identificare).

– Cum ies la suprafață aceste propoziții și de ce sunt ele clișee mentale și comportamentale?

– *Ele* sunt descoperite în grup, în cursul discuțiilor cu ajutorul psihoterapeutului, nefiind de fapt decât multiplicări infinite ale câtorva scheme automate și false de gândire și comportament: - anticipație negativă - complex de inferioritate - supracompensație - generalizare forțată - identificare falsă care funcționează într-un cerc vicios ca mecanisme psihologice ale timidității.

Atât descoperirea cât și aducerea lor la un numitor comun prin denumirea științifică pune în evidență funcționarea timidității dar și antidotul ei.

Faceți următorul exercițiu: descoperiți și analizați singuri sau în grup aceste propoziții ca scheme false de gândire, trecându-le într-un tabel. Apoi elaborați cu ajutorul grupului și treceți în tabel alături de ele schemele corecte, flexibile de gândire și comportament printr-o nouă programare mentală și comportamentală.

– Cum să reușim acest lucru?

– **Fiecare** clișeu mental, deși mecanism psihologic al timidității, deține în el însuși antidotul său: astfel, anticipației negative i se opune anticipația pozitivă, complexului de inferioritate – decomplexarea, compensației negative sau supra-

compensației – compensația pozitivă, cercului vicios - spirala.

– Dar putem pune în mișcare singuri aceste mecanisme psihologice ?

– **Încercați!** Dacă întâmpinați dificultăți, apălați la psihoterapia comunicațională complexă.

– Ce se întâmplă în a IV - a zi?

– **Deoarece** psihologia timidității gravitează în jurul imaginii și conștiinței de sine, se procedează la Autoportretul real și imaginar. Realizați în scris autoportretul real, ierarhizând calitățile și defectele proprii ca și autoportretul imaginar, cu tră-săturile psihice și fizice la care aspirați.

După ce ați făcut această ierarhie, urmăriți câte calități și câte defecte v-ați descoperit. Veți avea surpriza să constatați că defectele sunt în număr mai mare decât calitățile! Cum se numește aceasta ?

– Anticipație negativă. Autoagresivitate.

– **Așa** este. Ați învățat. Autoportretul real are ca obiectiv conștientizarea autopercepției negative prin disproporția dintre calitățile și defectele, autopercepute atât ca număr cât și ca importanță.

– Ce scop are autoportretul imaginar?

– **Autoportretul** imaginar urmărește orientarea psihoterapiei către interpercepția pozitivă care, prin feed-back, va conduce la autopercepția pozitivă.

– Ce înseamnă acest lucru, că pentru timid este important să aibă ceilalți o impresie bună despre el pentru a avea în consecință el însuși o astfel de impresie? La aceasta se referă feed-back-ul?

– **Este** adevărat. Descoperind care este imaginea de sine ideală a timidului, prin exercițiile care urmează, se va forma cu ajutorul grupului această imagine pozitivă.

– Ce urmează în a V - a zi?

– **În** a cincea zi se poate trece la ceea ce am numit limbajul corpului și educarea lui, deci a comunicării non-verbale. Se elaborează împreună cu subiecții un proiect de comunicare non-verbală. Faceți aceste exerciții.

1. Privirea la partener

– De ce evită timidul să se uite la partener, într-o relație socială și de ce este atât de important acest lucru? Nu i-ar fi mai ușor să se concentreze dacă nu s-ar uita la partener?

– **Acest** exercițiu este foarte semnificativ, deoarece timidul nu are curaj să înfrunte partenerul, nici măcar prin privire. Privirea este o formă de contact social, iar ocolirea privirii face parte din conduita de evitare a riscului pe care contactul l-ar putea implica (autosupraprotecție). Teama timidului de a nu fi intimidat prin privire (anticipație negativă) poate fi contracarată, fiind învățat să privească el întâi partenerul. A nu te lăsa privit (atacat), ci a privi (a ataca) tu însuși!

2. Zâmbetul pe buze

– Timidul nu prea știe să zâmbească. Cum l-am putea face să zâmbească?

– **Zâmbetul** pe buze este una dintre soluțiile magice pentru a obține succesul. Distimia constituțională a timidului, ca și handicapul social obsedant, constrânge timidul la o îngrun-tare perpetuă. Zâmbetul este o conduită de deschidere, de extraversion și de acceptare care, adresată interlocutorului, se constituie într-un feed - back automat de acceptare a timidului.

Teama fundamentală a timidului de respingere poate fi contracarată printr-o conduită anticipativă de acceptare a partenerului prin zâmbet. Prin urmare, zâmbiți!

3. Vocea fermă, puternică, sigură, deschisă, primitoare, caldă, nuanțată

– Cum influențează vocea timidului relațiile sale sociale?

– **Timidul** are tendința să vorbească încet, nesigur, cu o voce nenuanțată, inertă, rece, nonafectivă.

Vocea transmite fidel starea fundamentală a timidului de teamă, nesiguranță, neîncredere și se constituie într-o carte de

vizită neatractivă pentru interlocutor. Orice informație ar transmite cu o astfel de voce, timidul este neconvingător. Faceți exerciții de voce cu cei apropiați și cu cei mai puțin apropiați! Fiți atenți sau rugați pe cineva să vă corecteze de fiecare dată când vocea nu este puternică, sigură, deschisă, caldă și primitoare.

4. Mersul drept, flexibil, elegant, hotărât

– Mersul este și el un indiciu de timiditate?

– **Într-adevăr**, mersul comunică și el interlocutorului starea afectivă negativă a timidului.

Timidul merge aplecat, ca și cum întreaga greutate a lumii este susținută de umerii săi. Conduita de Atlas se corectează atât prin metode cognitiviste, prin conștientizarea conduitei de supunere (aplecat = supus) cât și prin metode comportamentaliste de decondiționare și condiționare corectă. Se educă un nou stil de mers atât în cabinetul psihologic, pe scenă, cât și în arena vieții, prin acțiuni organizate cu grupul.

5. Așezarea pe scaun, într-o încăpere, în centrul ei, nu în spate, sau într-un loc ascuns

Timidul și-a format o ciudată abilitate de a găsi locurile cele mai ascunse, dintr-un spațiu oarecare (conduită de auto-protecție). Faceți exerciții de așezare pe scaun, în centrul lui și în mod sănătos nu pe margine, iar într-o încăpere, în centrul atenției și nu într-un loc ascuns.

Controlați acest lucru, indiferent unde vă duceți!

6. Mimica și gestic bogată, deschise, nuanțate

– Cum ar putea fi deschise mimica și gestic timidului? Cu ce cheie?

– **Timidul** are tendința de a-și forma un comportament mimico-gestic inert, de Sfinx, care mai mult blochează informa-

ția decât o transmite. Conștientizarea acestor conduite afective non-expressive, ca și formarea unor conduite noi se realizează prin exerciții, atât în cabinetul psihoterapeutic, cât și în afara lui, în mediul familial, de prieteni sau școlar.

– Ce se întâmplă în cea de a VI - a zi?

– **A șasea zi** stă sub semnul artei conversației. Astfel, timidul știe ce, când și cum să spună ceva într-o conversație, va face exerciții de vorbire în grup (exteriorizare) de conversație (contact social) și chiar de ceartă (dominare). În relațiile inter-umane, timidul se plasează într-o situație cu adevărat paradoxală, deoarece una dintre rezistențele cele mai puternice la timid este comunicarea.

Astfel, discuțiile banale, de complezență, i se par nedemne de atenția sa (perfecționism), iar pentru discuțiile mai sofisticate, se consideră nespecialist (complex de inferioritate). Ca urmare, timidul tace, ceea ce nu este altceva decât instalarea conduitei specifice de evitare sau de fugă.

– Și atunci, nu există nici o soluție?

– **Ba da**. Pentru discuțiile banale, timidul este pus în situația de a răspunde zilnic la aparent cea mai banală dintre întrebări: ce mai faci? Dar i se cere să răspundă cât mai detaliat, cât mai expresiv, cu multe cuvinte și gesturi. Evaluarea se realizează prin cronometrarea și aprecierea răspunsurilor cele mai lungi. Pentru discuțiile mai sofisticate, i se recomandă preocuparea pentru o cât mai bună informare, în cât mai multe domenii. Această informare îi va procura starea de securitate care este vitală pentru timid.

Faceți exerciții de conversație:

- ⇒ cu o persoană de același sex și vârstă;
- ⇒ cu o persoană de sex opus și aceeași vârstă;
- ⇒ cu o persoană de același sex și vârstă diferită;
- ⇒ cu o persoană de sex opus și vârstă diferită;
- ⇒ cu o persoană ce reprezintă o autoritate;
- ⇒ cu un grup mic;
- ⇒ cu un grup mare.

De exemplu:

- * drumul către casă (școală) cu un coleg, colegă;
- * discuția cu mama (tatăl) unei colege (coleg);
- * discuția cu un profesor pentru o notă;
- * discuția cu o vânzătoare, țigancă, polițist, meșter, muzician;
- * discuția cu un grup de prieteni după vizionarea unui film;
- * faceți un anunț important în grup (clasă);
- * conferință pe o temă dată sau la alegere.

– **A VII - a zi** prin ce se deosebește de celelalte?

– **În** această zi ne certăm.

Pentru exercițiile de ceartă (dominare) faceți o listă cu injuriile pe care le-ați primit de-a lungul timpului și o listă alăturată cu argumentele împotriva acestor injurii, cu răspunsurile pe care nu le-ați dat niciodată, dar care puteau fi date. Listele cu injurii se schimbă între subiecții aceluiași grup, se pun în scenă situațiile respective, iar timizii în rol de actori joacă pe rând rol de victimă și agresor. Astfel, se ating două obiective psihoterapeutice: pe de o parte se contracarează injuriile reale, primite de timid în timp, se încheie gestalt-urile neterminate (răspunsurile nedate și care funcționau ca și conflicte inconștiente), pe de altă parte se exersează exteriorizarea, confruntarea, dominarea partenerului, care eliberează energia terapeutică în prezent.

– Bine, dar timidul a primit în decursul vieții sale numai injurii?

– **Nu**, bineînțeles! **În a VIII - a zi**, pentru a completa exercițiul cu injuriile, se face exercițiul cu complimentele, prin care se cere subiecților să alcătuiască liste cu complimentele care li s-au adresat până în prezent și liste cu complimente pentru colegii de grup, pe baza porteretului lor ideal.

Și acest exercițiu vizează imaginea de sine a timidului, negativă și aspirația psihoterapeutică de poziționare a ei.

Faceți listă cu injurii și complimente și observați tendința

pe care o aveți de a scoate în evidență injuriile (autoagresivitatea) și de a ascunde sau a reduce complimentele (complex de inferioritate).

Conștientizând această tendință, învățați să puneți accentul pe complimente, mai mult, încercați să transformați injuriile în complimente!

– De unde știm ce persoane și situație sunt intimidante pentru fiecare timid în parte?

– **În a IX - a zi**, se face lista persoanelor și situațiilor intimidante. Psihanaliza va descoperi de ce aceste situații și persoane sunt intimidante, iar psiho - și socio-drama vor asigura rețineră pozitivă a acestor evenimente, reinvestirea persoanelor intimidante cu valoarea neutralității. De exemplu, A.B., de 15 ani, elevă, a pus în scenă situația cumpărării unor articole intime dintr-un magazin. Unul dintre colegi a jucat scena vânzătorului, iar apoi au inversat rolurile. T.S., 15 ani, elevă, a jucat rolul cu regizorul de la Timișoara. H.C., 15 ani, a interpretat scena cu vizita pe care directorul tatălui ei, împreună cu fiul său au făcut-o la ea acasă.

Faceți lista persoanelor și situațiilor intimidante proprii. Puneți în scenă aceste situații și găsiți o nouă rezolvare care să vă satisfacă.

În funcție de dificultatea scenelor și numărul membrilor grupului, psihoterapia are o durată diferită.

– Urmează aceeași întrebare logică pusă mai devreme. Timizii au întâlnit numai persoane și situații intimidante în viața lor?

– **Nu**. Lista situațiilor intimidante este contracarată de lista succeselor și a răspunsurilor de succes.

Alcătuți lista succeselor obținute până în prezent și descoperiți singuri sau în grup mecanismele acestor succese care vor constitui modele pentru succesele viitoare. Notați-vă și apreciați toate succesele pe care le obțineți punând în aplicare exercițiile pentru acasă de până acum! Este metoda autograției.

– După atâtea exerciții, timidul nu este obosit?

– **În a XI - a zi**, adică la jumătatea timpului rezervat procesului terapeutic se folosește a doua casetă Screm, cu exerciții de autosugestie, elaborate special pentru timiditate. Se dezbate noțiunile de spațiu natural, loc de concentrare, consilier mental, ce apar pe casetă și se dau exerciții de alegere a celor trei elemente pentru a educa simțul vizualizării și forța auto-comenzii (vezi caseta) și relaxarea.

– Ce se întâmplă **în a XII - a zi**?

– **Se** exersează strângerea de mână. Este un exercițiu psihoterapeutic de contact, care face parte în același timp din strategia emoțională cât și din cea comportamentală.

Imaginați-vă că intrați într-o încăpere: bateți la ușă, intrați și spuneți "Bună ziua!", vă prezentați și strângeți mâna fiecăruia din cei prezenți. Se evaluează forța bătăii la ușă, apăsarea pașilor, siguranța vocii, firescul strănerii de mână.

Fiecare subiect va juca rol de actor și observator, acordând o notă pentru exercițiile colegilor săi.

Este un exercițiu dificil, care va fi urmat de unul și mai dificil, contactul facial și sărutul.

– Cum adică?

– **În cea de a XIII - a zi** se creează o situație psihodramatică în care se imaginează sărbătorirea zilei de naștere a subiecților din grup. Fiecare subiect trebuie să treacă pe la sărbătorit, să-l felicite pentru ziua sa și să-l sărute pe ambii obraji.

La acest exercițiu de contact emoțional și comportamental se manifestă de obicei rezistențele, care vor fi cu atât mai eficiente din punct de vedere psihoterapeutic cu cât se vor manifesta și vor fi depășite mai repede.

– Ce se întâmplă dacă un subiect întâmpină dificultăți la aceste exerciții?

– **Nedepășirea** lor poate conduce la ineficiența psihoterapeutică sau chiar la întreruperea programului psihoterapeutic (este cazul elevei A.B., care a întrerupt pentru moment psihoterapia în urma acestui exercițiu).

– De ce timidul nu poate să spună NU, nu are curaj să se

opună și deci să se impună?

– **A XIV - a zi** este pusă sub semnul negației.

Bulwer-Lytton (1863) consideră moartea lui Hercule datorată timidității sale, făcând apel la un eseu al lui Plutarh, care se referă la deficitul numit *dușopia* sau dificultatea de a spune **nu**. A spune **NU** este perceput de timid ca o formă de violență verbală incipientă, un prim pas către heteroagresivitate.

– Dar timidul nu trebuie să învețe într-o anumită măsură heteroagresivitatea?

– **Timidul** preferă autoagresivitatea, autopedepsirea care-i satisface necesitatea de autocompătămire și-i reduce riscul de a ieși în arenă și a fi atacat. Pentru a nu fi atacat, se atacă singur. Autoagresivitatea poate fi în mod paradoxal o formă de autoprotecție. De exemplu, T.S., 15 ani: "Mi-e teamă că mi-o vor spune cei din jur, dar pentru a nu-mi face un dublu proces de conștiință, mă autopedepsesc cu mult înainte".

Ca urmare, faceți cât mai multe exerciții de "ieșire în arenă" heteroagresive, care măresc cota de risc personal și de acceptare a acestuia.

– Dar dacă nu poate spune **NU**, datorită perturbării conduitei de opoziție, asta înseamnă că timidul este un permanent supus?

– **Cele** două tipuri de conduite, de dominație și de supunere, sunt corelate în mod semnificativ.

Explicația acestui aparent paradox constă în faptul că ambele conduite se subordonează conduitei de contact social.

Ca urmare, timidul va întâmpina dificultăți nu numai în cazul în care trebuie să se opună celorlalți, să spună **nu**, ci și în situația în care el trebuie să le mulțumească. Atât negația cât și mulțumirea pun la încercare conduita de contact social, care la timid este grav afectată.

Faceți o listă cu cât mai multe situații și persoane cărora le-ați spus **nu** în mod justificat sau cărora le-ați mulțumit în mod adecvat.

A XV - a zi

– Timizii, fiind hipersensibili, sunt în general dotați pentru unul sau altul dintre domeniile artei: poezie, muzică, teatru, desen. Cum poate fi folosită această zestre pentru corectarea propriei timidități?

– **Art-terapia** este o metodă veche și binecunoscută cu efecte benefice. Fiecărui membru al grupului i se cere să pregătească și să susțină în fața celorlalți un mic recital care este apreciat și stimulat de grup. Identificați-vă talentele artistice proprii și pregătiți-vă pentru recital!

Paralel vă puteți înscrie la cursuri de muzică, dans, teatru!

A XVI - a zi

– Timizii nu și-au dezvoltat conduita de colaborare. Ei consideră că sunt atât de deosebiți, chiar străini de ceilalți, încât nu au și nu pot pune în comun nimic cu ei. Cum se poate corecta acest lucru?

– **Se** conștientizează prin metode psihanalitice conduita falsă de diferențiere, apoi se stimulează prin sugestie și autosugestie conduita de asemănare. Se pot organiza exerciții diferite în funcție de vârstă: jocul tip puzzle, o temă pentru dezbateră a căreia fiecare membru al grupului trebuie să pună ceva în comun. De altfel motto-ul lucrului în *grup* "*Ajută-te pe tine, ajutându-i pe alții*" este un leitmotiv de colaborare.

A XVII - a zi

– Din autoportretul schițat la începutul psihoterapiei s-a conturat deja imaginea de sine ideală, pe care fiecare membru al grupului a prezentat-o celorlalți. La ce ne ajută aceasta?

– **Acum** se descoperă prin discuție un model, un personaj real sau imaginar, care să încarneze această imagine și se ia decizia ca fiecare să se apropie cât mai mult de acest model,

pentru a-și asuma rolul respectiv.

Redecizia și asumarea rolului vă imobilizează psihicul pentru transformarea imaginii ideale în imagine reală. Este metoda modelului și rolului asumat!

– Ce se întâmplă în **a XVIII - a zi**?

– **A fi** în centrul atenției, atât în rolul de receptor cât și de interviuat, este conduita care poate fi reinvestită pozitiv prin jocul de-a interviul.

– Bine, dar această conduită la timid este valorizată negativ, determinând de cele mai multe ori conduita de evitare și fugă!

– **Tocmai** de aceea. Se cere fiecărui membru al grupului să fie pe rând reporter și interviuat. Interviul este înregistrat. Tema poate fi la alegere. Interesantă s-a dovedit în cursul experimentului însăși tema timidității. În acest fel, se conștientizează încă o dată cauzele, mecanismele, soluțiile timidității și se iese în arena socială. Ceilalți membri ai grupului joacă rol de observatori activi și pun note, atât reporterului cât și interviuatului.

– **A XIX-a zi** are vreo legătură cu ziua precedentă?

– **Într-adevăr**, după interviu urmează discursul, care urmărește să coreleze expectanța timidului cu cea a publicului. Se învață regulile unui discurs: logice, estetice, retorice, de limbaj verbal și non-verbal, evaluându-se arta de a convinge. Observatorii activi dau note. Tema discursului este la alegere. De exemplu, "Terapia educațională a timidității în familie, școală, societate".

– În ultimile zile, timizii au primit și au dat note. Există și o zi dedicată exercițiilor de auto - și inter - evaluare ?

– **A XX - a zi**. Evaluarea poate fi considerată la timid o conduită de **alarmă**, atât atunci când se apreciază pe sine și atunci când este apreciat. Preocuparea excesivă a timidului pentru feed-back-ul social, pentru evaluarea socială poate fi reorientată. Astfel, rolul pasiv de spectator, de persoană care așteaptă să fie apreciată, se poate transforma în rol activ de actor, de persoană care apreciază. Conduita autocentrică

devine alocentrică. Faceți exerciții pe stradă, de fixare a privirii asupra oamenilor pentru a putea observa și a nu vă lăsa observați; acasă, antrenați-vă în familie, printre prieteni, la școală, printre colegi, observându-i pe ceilalți și exteriorizați-vă aprecierile.

În grupul psihoterapeutic fiecare membru acordă o notă pentru evoluția colegilor săi .

– În sfârșit, ultima zi? Este în vreun fel specială?

– **Într-adevăr**, în ultima zi are loc petrecerea.

În funcție de condițiile concrete, fiecare membru al grupului trebuie să organizeze o petrecere la care să fie invitați colegii săi din celelalte grupuri. Se consideră petrecerea o formă sintetică de evaluare și interevaluare a tuturor conduitelor nou - formate: anticipația pozitivă, limbajul corpului, conversația, negația, dansul, succesul. Examenul sub forma unei petreceri va dura atâtea zile câți membri are grupul.

În concluzie, petrecere frumoasă!

8

EDUCAȚIA SOCIO-AFECTIVĂ POZITIVĂ

EDUCAȚIA PENTRU SUCCES, EDUCAȚIA PENTRU NOUȚATE ȘI DESCOPERIRE, EDUCAȚIA EXTRAVER-SIEI, EDUCAȚIA PENTRU ACȚIUNE, EDUCAȚIA PENTRU SPONTANEAȚIE, EDUCAȚIA PENTRU COMUNICARE, EDUCAȚIA COMPENSAȚIEI POZITIVE, EDUCAȚIA PENTRU SIMPATIE ȘI EMPATIE, EDUCAȚIA PENTRU ZÂMBET, EDUCAȚIA APTITUDINILOR SOCIALE

– Am constatat că timizii supuși acestui experiment au fost organizați pe grupe de patru-cinci subiecți, iar psihoterapia comunicațională face parte din ceea ce s-a numit psihoterapie de grup.

– **Într-adevăr**, grupul psihoterapeutic alcătuit după normele psiho-sociologice ale grupurilor mici este ideal pentru psihoterapia comunicațională, deoarece aici se declanșează forțele psihosociale și regulile de grup ce favorizează terapia.

– Dar în mod individual sau într-un grup mai natural: familia, clasa școlară, nu se poate realiza terapia comunicațională?

– **Ba da**, acest lucru este posibil. De altfel, din programul psihoterapeutic de scurtă durată, prezentat până acum, ați putut selecta multe exerciții care pot fi realizate și individual. Iar, în ceea ce privește a doua parte a întrebării, am elaborat un tip de terapie adecvată mediului familial și școlar, pe care am numit-o terapie educațională a timidității.

– În ce relație este educația cu timiditatea?

– **Educația**, atât în sens extensiv, ca fenomen social de modelare și integrare a persoanei, dar mai ales restrictiv, ca sistem de acțiuni dirijate conștient și organizat, intră într-o relație complexă și coexistă cu întreaga personalitate umană, atât sub aspectul sănătății cât și al tulburării acesteia.

– Din prezentarea factorilor care determină timiditatea s-ar părea că doar factorii socio-educationali ar fi într-o relație directă cu fenomenul social al educației.

– **La prima vedere.** Dar natura dublă, endogenă- exogenă, a tuturor factorilor, cât și intercorelația puternică între ei sunt semnificative pentru terapia educațională a timidității.

– Pe ce se bazează această terapie educațională a timidității?

– **Dacă** în procesul socializării, al educației nedorite, în familie, grupul de copii etc. poate fi condiționată o emoție negativă – teama, educația dirijată, conștientă poate condiționa și emoția pozitivă. Deci, dacă poate fi condiționat eșecul, înseamnă că poate fi condiționat și succesul!

– Se poate vorbi despre o educație pentru succes?

– **Bineînțeles!** Educația pentru succes are mecanisme și etape specifice terapiei comportamentale: succesul real, anticiparea și reprezentarea succesului, generalizarea sentimentului de succes.

– Dar ce facem cu situațiile noi și problematice pe care nu putem să le înlăturăm din viața cotidiană. Timidul nu poate fi ținut într-un "turn de fildeș".

– **Într-adevăr**, dar aceste situații pot fi preîntâmpinate, deci controlate. Noul, neașteptatul poate reduce din forța emoțională prin pregătirea pentru nou, expectația neașteptatului.

– Cum putem controla gradul de noutate al necunoscutului?

– **Îl** raportăm la cunoscut. Actualizând cunoscutul și limitele acestuia, suntem pregătiți pentru posibilitatea apariției noului și a necunoscutului. Apariția cunoscutului este, în același timp, într-o anumită măsură, o analiză a noului și necunoscutului și are valoarea educației pentru nou și necunoscut.

– Dar tendința constituțională a timidului de autocentrare, cum ar putea fi corectată?

– **Printr-o** socializare dirijată, printr-o educație a extraversionii. Obiectivul fundamental al acestei educații a extraversionii poate fi formarea conștientă a schemelor mentale (terapia cognitivă) de natură socială, pe baza cărora să se poată dezvolta schemele volitiv-comportamentale (terapia comportamentală). Preluarea critică a modelelor socio-culturale ale familiei, ale grupului socio-cultural și ale societății de către timid constituie baza pentru formarea schemelor socio-comportamentale proprii.

– Timidul nu știe, sau evită să zâmbească. El face parte din categoria oamenilor „serioși” din fire. Are educația un rol în acest sens?

– **A-I** învăța pe timid să râdă, să zâmbească, să se bucure poate constitui obiectivul educației pentru zâmbet (terapia comportamentală).

– Raționamentul afectiv, intuitiv, hiperautoanalitic, afectivizarea relației de comunicare, a percepției cognitive, autosugestia negativă sunt specifice timidului.

– **Da**, dar numai în relațiile sale interumane, și nu în general. Această observație este esențială pentru rolul terapeutic al educației, educația pentru acțiune. Înclinația timidului spre autoanaliză poate fi orientată de factorii educaționali spre *analiză*. Educația spiritului analitic, completat de cel sintetic, declanșează un adevărat circuit terapeutic (acțiune ↔ succes ↔ extroversie ↔ acțiune).

– Educația sub latura ei formativă mai mult decât informativă este interesată de armonia și echilibrul personalității. Cum poate contribui aceasta la armonizarea personalității timidului care este conflictual, complexat, frustrat?

– **Analizând** fenomenele de personalizare, interiorizare și afectizare prezente în relațiile inter-umane ale timidului se poate proiecta o educație nonconflictuală pentru echilibrul și armonia personalității. Complexul ca autoconstruct, superstructură malativă, răspunzător de sistematizarea timidității

brute, spontane, în cea autentică, reflexivă sub acțiunea mecanismelor defensive ale Eului, duce la forme neadecvate de adaptare, la ceea ce am numit adaptare negativă.

Mecanismele defensive ale Eului, compensația sub forma ei de supracompensație negativă (Adler) explică forme negative de adaptare ca: intoleranța, agresivitatea, autoritarismul, manierismul comportamental. Hiperexigența timidului devine intoleranță, comportamentul defensiv devine ofensiv, conduita de supunere se transformă în conduită dominatoare, chiar terorizantă.

– Ce poate face educația în acest caz deoarece mecanismele defensive ale Eului sunt în mod normal inconștiente?

– **Rolul** educației este de a le conștientiza și orienta spre polul lor pozitiv, valorificând supracompensația pozitivă (eroism, perfecționism) și treptat compensația pozitivă (sublimarea, creația), proiectând educația competenței pozitive.

– Timidul trăiește într-un permanent climat de tensiune, frustrare, stres, având și conștiința acestora. Dreptul de care se simte frustrat timidul este dreptul la simpatia necondiționată a semenilor. În acest caz, educația ar trebui să-i asigure această mult așteptată simpatie necondiționată?

– **Educația** poate și trebuie să creeze un climat de simpatie, treptat condiționată, pornind de la cea necondiționată, trecând prin metoda recompensei și a pedepsei, până la cea corect condiționată. Acest tip de terapie ar putea fi numită **educația pentru simpatie**.

Relația educație-timiditate este complexă, dar și contradictorie. De exemplu, datele statistice (Zimbardo, 1979) arată că în țările civilizate există un număr mai mare de timizi decât în țările nedezvoltate. S.U.A. și Japonia sunt considerate de Zimbardo ca țările cu cel mai mare procent de timizi.

– Cum se explică acest lucru? Aceasta ar însemna că civilizația, cultura, educația determină în mod direct timiditatea, iar ritmul mai lent de evoluție culturală ar conduce la nedezvoltarea timidității?

– **Cultura** și educația înseamnă, într-o anumită măsură,

inhibiția pornirilor imediate, a tendințelor spontane și formarea conduitelor întârziate, învățate.

Dar accentuarea inhibiției, excesul de autocontrol și hiperconștientizarea pot conduce la instalarea unor conduite reținute – specifice timidității.

Corectarea acestor conduite, prin terapia timidității, nu constă în gradul redus de civilizație și educație, ci în educarea echilibrului între manifestările spontane și cele învățate sau chiar învățarea spontaneității, educația pentru spontaneitate (terapia umanistă). Dacă educația implică și mecanismul de conștientizare, se poate conștientiza de timpuriu chiar pericolul hiperconștientizării și hipercontrolului.

– S-a constatat, de asemenea, că societățile bazate pe principiul competiției sunt generatoare de timiditate. Cum se explică aceasta?

– **Competiția** în sine creează o falsă cursă de valori, în care timidul se angajează datorită nivelului său de aspirație foarte ridicat, dar care îl va conduce la eșec, nu datorită limitelor competenței sale ci, mai ales, datorită nedezvoltării aptitudinilor sociale, esențiale în competiție. Competiția implică nu numai o înfruntare cognitiv-informațională, cât mai ales una socio-comportamentală. De asemenea, competiția în sine creează acele scheme mentale de dezvoltare a Eului individual și deformarea Eului social.

– Atunci, terapia educațională mai poate interveni în acest caz?

– **Bineînțeles**, competiția poate stimula formarea aptitudinilor sociale dacă este coordonată, supervizată de formator și dacă intră în armonie cu colaborarea.

– Nucleele microscopice ale societății, ca familia, școala, grupul socio-profesional au vreun rol?

– În literatura de specialitate (A. Berge, 1967) s-a vorbit despre defectele educației în familie: lipsa de afecțiune (copii nedoriți, familii dezorganizate); hiperprotecționismul (copilul unic, copilul cel mai mic); perfecționismul (copilul cel mai mare);

spiritul posesiv (copilul mic); teama (părinți timizi, narcisismul părinților).

Aceste defecte ale educației în familie sunt întâlnite și în școală, când accentul este pus pe informare și nu pe formare, când obiectivele educației sunt preponderent cognitive și nu afectiv - volitiv - comportamentale.

– Prin ce se manifestă aceste defecte în școală?

– **Perfecționismul** în școală poate fi rezultatul competiției în sine. Efectul halo-ului în evaluarea școlară poate conduce la hiperprotecționism sau la conduita inversă de autoritarism. Nervozitatea educatorilor poate induce stări de anxietate la elevii hipersensibili. Conflictele interpersonale între elevi, neobservate și nerezolvate, pot duce la instalarea conflictului intrapersonal la timid. Eticheta de timid cu încărcătura ei socio-negativă întreține și întărește o tendință constituțională a timizilor.

– Prin ce mecanisme psihologice se traduc în comportamente aceste defecte ale educației în școală?

– **Învățarea** socio-negativă, prin condiționarea emoțiilor de teamă, medierea centrală, intelectuală a învățării sociale este mecanismul formării deprinderilor de izolare, de comportament nesocial sau asocial.

De asemenea, contradicția status-rol-self poate fi nucleul nereușitelor în cadrul grupului socio - profesional.

În concluzie, s-ar părea că la timid relația asimilare-acomodare, privită ca un proces de acomodare, este perturbată la nivelul ei social: astfel, formarea schemelor mentale de acomodare socială este filtrată de reflectarea deficitară, afectivă a informației de asimilare socială (relațiile interumane).

Ca urmare, terapia educațională a timidității stă sub semnul educației sociale de formare a aptitudinilor sociale și de dezvoltare a Eului social, printr-o metodologie complexă de natură cognitivă, comportamentală, umanistă, familială, comunicațională.

– Cum s-ar putea sintetiza aceasta?

– **Educația** socio-afectivă pozitivă s-ar putea sintetiza în:

1. **Educația pentru succes**, prin dezvoltarea sentimentului de succes și a conștiinței succesului prin: metoda auto-gratificației, metoda paharului pe jumătate plin.

2. **Educație pentru noutate și descoperire**, prin dezvoltarea plăcerii descoperirii, prin metodele "*niciodată surprins!*", "*niciodată fără răspuns!*", "*și eu am un rol aici!*".

3. **Educația extraversionei**, prin dezvoltarea limbajului non-verbal: mimică, privire, gestică – în unitate cu cel verbal și a sentimentului AGORA prin exerciții de tip Agora (ieșirea în lume într-un spațiu din ce în ce mai complex și mai larg).

4. **Educația pentru acțiune** pentru mișcare, dinamism, inițiativă, în familie, școală, în grupul social (sarcini precise în familie, școală), excursii (sport).

5. **Educația pentru spontaneitate**, prin dezvoltarea sentimentului de încredere în sine: spune ceea ce gândești, ceea ce îți vine în minte, ceea ce vrei.

6. **Educația pentru comunicare** în familie, în grupul social, în școală prin educația pentru schimbul echitabil cu ceilalți: ce pot să-ți ofer, ce-mi poți oferi?

7. **Educația compensației pozitive** prin valorificarea aspectelor specific - pozitive ale personalității.

8. **Educația pentru simpatie și empatie** prin dezvoltarea conduitei asemănării și nu a deosebirii, a reflectării imaginii proprii în oglinda socială și a jocului de oglinzi.

9. **Educația pentru zâmbet**, pentru un facies deschis, primitor, prin gimnastica râsului.

10. **Educația aptitudinilor sociale**, prin conștientizarea și dezvoltarea tuturor conduitelor anterioare.

9

ȘI ALȚII AU FOST TIMIZI!

STUDII DE CAZ

1. T.M.

Timiditate autentică, volitivă transparentă

S-a născut la 3 aprilie 1972, în localitatea D, Județul S. Părinții sunt tehnicieni radiodifuziune la B, profesioniști care au avut o influență pozitivă asupra orientării fiului lor la Facultatea de Electronică, ca și a sorei lui mai mici, N, spre liceul de Informatică. De altfel, atmosfera din familie este percepută de subiect nu numai influentă, ci și autoritară, până în anul II de facultate, chiar constrângătoare. Este fiul cel mare, acest rang în structura grupului familial este, de asemenea, semnificativă pentru timizi. În ascendența familială are o bunică ce a stat în spital ultimii ani de viață, cu diagnosticul de melancolie. Această informație este semnalul de alarmă pentru o posibilă evoluție marcată de dificultăți de adaptare socială pentru subiect.

Subiectul declară că, fiind cel mai mare, simte o responsabilitate crescută față de problematica existențială, cu atât mai mult cu cât ceilalți, părinții, profesorii, colegii, cer acest lucru de la el.

Rezultatele școlare obținute până în clasa a XI-a sunt foarte bune (premiul I-II), ceea ce atestă una dintre caracteristicile timizilor – orientarea spre perfecționism. Acesta este întreținut și chiar propulsat de climatul de hiperexigență din familie și de mediul școlar concurențial.

În urma testării psihologice preterapeutice, obține urmă-

toarele rezultate: emotivitatea (E) 62, introversiunea (I) 12, timiditatea Zimbardo (T) 47, rangul I la testul Zapan. Deci, este un timid autentic, constituțional autoperceput și interperceput ca timid.

În schimb, în discuția pentru alcătuirea fișei personale, subiectul are tendința de a deplasa accentul, de pe elementele de structură constituțională, spre cele de mediu familial și social. Această tendință a fost valorificată intens în strategia terapeutică, în sensul creșterii încrederii în posibilitățile proprii de a modela mediul social.

Jurnalul intim, conversația cu sine, convorbirea cu psihoterapeutul, care au pregătit terapia propriu-zisă, au scos în evidență următoarele manifestări:

Conduita de evitare: preferă să ocolească situațiile sociale, să evite anturajul, să facă totul singur. Aceasta din urmă este una dintre cele mai periculoase manifestări, care poate conduce la totala izolare.

Conduita de autoagresivitate: neîncrederea în sine, chiar plăcerea de a spune că el nu este în stare de nimic, că nu se va căsători niciodată, că nu va reuși să depășească starea în care este.

Supraestimarea celor dintr-un grup mai mare. Acest lucru este subliniat și prin metoda *Situațiilor și persoanelor intimidante*, care sunt toate situațiile care cer spontaneitate și voie bună și toate persoanele care degajă o bună dispoziție și vervă continuă.

Conduita meditativă. În situațiile sociale create, are numeroase momente de așa-zisă „cădere pe gânduri”, dar dincolo de care se poate observa un gol afectiv deosebit; în cazul în care este întrebat la ce se gândește, repetă propoziția „Nu mă gândesc la nimic, nu simt nimic”, sau începe să vorbească dezlănat, cu o ușoară tendință de fugă de idei.

Prin aplicarea metodei *Autoportretului real*, reiese că numărul defectelor este perceput a fi mult mai mare decât al calităților proprii, iar principalul defect este considerat timiditatea.

Autoportretul ideal scoate în evidență aspirația fundamentală a subiectului de a nu mai fi timid.

Aceste informații sunt fundamentale pentru momentul de începere al terapiei, ca și pentru conturarea pârgheii principale a acestuia.

Faptul că subiectul este în faza în care principala sa problemă este timiditatea, iar principala sa aspirație nevoia de a o depăși, arată că el este pregătit pentru terapie și pentru obținerea succesului. Dominanta psihologică fiind creată în mod naural, psihoterapeutul nu trebuie decât să o valorifice în mod pozitiv. De altfel, în discuția referitoare la autopercepția soluțiilor, subiectul mărturisește că vrea să se corecteze și își propune să se mobilizeze pentru efort.

Etapa terapeutică

T.M. este subiectul care a urmat programul psihoterapeutic în mod regulat, cu multă bunăvoință, în ciuda dificultăților reale, legate de școală și cămin.

Grupul psihoterapeutic în care a fost introdus este alcătuit din 4 băieți, colegi la E.A. și 4 fete din clasa a XI-a și a XII-a la Lic. E.R.

Această structură pe vârstă și sex a fost formată intenționat, pentru a stimula stabilirea de relații permissive și a favoriza *principiul terapeutic al întâlnirii*. Perioada de formare a grupului a fost de 3 luni, iar perioada terapeutică propriu-zisă de încă trei luni.

Contractul psihoterapeutic a fost încheiat și respectat în mod satisfăcător. În faza psihanalitică a terapiei, subiectul întâmpina dificultăți în *conștientizarea* clișeelelor mentale și comportamentale, a gestalt-urilor neterminate, care blochează comunicarea și adaptarea. Iese în evidență o puternică tendință de autoagresivitate (Eu sunt de vină), care este clișeul cognitiv fundamental, dar care, în același timp, încorporează alte clișee minore, dar intercorelate.

Limbajul corpului are succes în ceea ce privește aspectele cantitative: subiectul înțelege și se adaptează noilor cerințe de vestimentație, cu scopul de a-și forma o imagine

fizică mai agreabilă. Aspectele calitative, de dinamică facială și corporală, sunt mai greu de realizat. Subiectul are un facies împietrit, o cuiasă musculară încordată, o poziție inertă, inhibată, necomunicativă.

Relaxarea are efecte, mai ales în prezența psihoterapeutului, dar în grup, este în continuare ultimul care vorbește sau se manifestă.

Exercițiile de privire, strângere de mână, zâmbetul, bătaia în ușă, mersul, sunt realizate, de asemenea, destul de încordat, neconvincător. Învăță să intervină în discuție, să-și apere punctele de vedere, dar numai susținut de psihoterapeut.

În plină terapie, se conturează o intensă pendulare între transferul pozitiv și cel negativ. De la faza de dependență față de psihoterapeut, trece în faza de agresivitate față de acesta. Este momentul în care se manifestă rezistența principală a subiectului. El identifică psihoterapeutul cu tatăl său, care era foarte exigent, dar de care subiectul se simțea puternic dependent, nu numai material, ci și afectiv. Neagă rolul psihoterapeutului cu o virulență puternică. Psihoterapeutul acceptă noul status acordat de subiect, de fapt detronarea sa, și transferă forțele terapeutice asupra subiectului. El este făcut să înțeleagă că numai el deține forța de a corecta și are capacitatea de a lua singur decizia asupra vieții sale.

Acestui moment i-a urmat o etapă de succese relative, de dezinhibare și chiar de extraversie, ajutate de exercițiile de tip Agora (plimbare, film, petreceri). Este însoțit de colegi spre școală și spre cămin, participă la numeroase petreceri, dar pentru început are tendința de a folosi alcoolul ca mijloc de dezinhibare.

Metoda negației începe să fie aplicată cu succes. Ultimele exerciții ale programului psihoterapeutic: interviul, discursul, modelul și rolul asumat nu au putut fi realizate cu subiectul.

T.M. a solicitat o perioadă de psihoterapie individuală, care însă nu s-a materializat datorită condițiilor administrative necorespunzătoare.

Concluzii

După șase luni de psihoterapie de grup, subiectul T.M., cu diagnosticul de timiditate autentică, constituțională, puternică, cu un accentuat complex de inferioritate intelectuală, caracterizat prin teama de evaluare și respingere afectivă, dar nuclearizată volitiv, obține următoarele rezultate: emotivitatea scade de la 62 la 50, extraversia crește de la 12 la 19, iar timiditatea Zimbardo scade de la 47 la 37. Scara autopercepției înregistrează o diferență minimă de 2 puncte (8-6), datorită dificultăților subiectului de conștientizare.

Aceste rezultate, din punct de vedere statistic la nivelul grupului, nu sunt semnificative, ele sunt însă importante pentru studiul de caz. Subiectul a fost informat că a obținut rezultate pozitive la testul post-terapeutic și s-a urmărit comportamentul său ulterior.

Din cele câteva întâlniri post-terapeutice, rezultă că și colegii săi de grup psihoterapeutic au observat schimbări pozitive în evoluția sa. Subiectul T.M. este în continuare în atenția psihoterapeutului.

2. S.T.

Timiditate endogen-exogenă, ascunsă, supracompensată

S-a născut pe 6 martie 1978 în I. Copilăria și-a petrecut-o la bunicii din partea tatălui, care, mai târziu, i-au devenit părinți adoptivi. În ordinea copiilor are rangul I, fiind urmată de alți doi copii. Acest rang este semnificativ pentru copilul timid. Povestea vieții ei este una dintre cele mai cutremurătoare. Mediul familial natural a fost marcat de neînțelegeri între părinți, alcoolism din partea tatălui, agresivitate verbală și fizică.

Relațiile subiectului S.T. cu părinții erau de a menține un echilibru relativ în familie: „*datoria mea era de a le arăta amăn-durora că îi iubesc în egală măsură și că nu sunt părtinitoare*”.

Frica este sentimentul care a marcat prima copilărie a subiectului și care s-a condiționat în relațiile sale cu oamenii. Însă evenimentul cel mai grav, cu adevărat tragic, s-a petrecut o dată cu accidentul sorei ei mai mici, M. Subiectul S.T. era în clasa I, venea de la școală, mama ei era acasă, iar sora mai mică a avut un accident mortal de mașină. S.T. a fost învinovățită de mama ei pentru moartea sorei mai mici, fiind bătută pentru aceasta.

Evenimentul tragic s-a petrecut în același an cu divorțul părinților.

Acest cuplu de evenimente negative a agravat foarte mult fondul de emotivitate, hipersensibilitate și introversiune nativă, conducând la instalarea unei crize existențiale grave, care ar fi putut evolua spre o formă sau alta de tulburare psihică.

Însă, cursul evenimentelor negative continuă: este adoptată de bunici, se separă de mama agresivă (mama castratoare) și de fratele ei mai mic.

Noua familie are o structură nefirească: doi bunici în vârstă, în rol de părinți și un tată alcoolic șomer, în rol de frate. Bunica, deci mama adoptivă, decedează. Bunicul, tatăl adoptiv, suferă o operație gravă la picior.

Moartea bunicii are un efect frustrant, extrem de puternic, deoarece subiectul S.T. declară că acest lucru i s-a părut nereal și, de atunci, o caută în fiecare zi.

Este al doilea moment în care s-ar fi putut declanșa o tulburare psihică, dar care însă nu s-a produs.

Bunicul, fiind internat la T, subiectul S.T. părăsește orașul I și se înscrie la școala la T. Acolo locuiește, de asemenea, într-un mediu familial nefavorabil, la o soră a mamei ei, actriță, necăsătorită și cu anumite tulburări psihice.

În acest mediu, întâlnește o „persoană de prestigiu”, cum o numește subiectul, cu care a intrat într-o relație specială, însă total negativă: „*M-am simțit urmărită, din toate părțile, mi s-au făcut reproșuri că nu înțeleg viața, că sunt doar un biet copil. Mă simțeam constrânsă, de parcă nu mai puteam face nici o mișcare*”.

În urma unei noi frustrări afective, se hotărăște să se mute la I.

Stres-ul familial, complexul de vinovăție legat de moartea sorei ei, divorțul părinților, inversarea rolului bunici-părinți, adopția, moartea bunicii-mamă, operația bunicului-tată, alcoolismul tatălui-frate, relația cu mătușa-soră și „persoana de prestigiu” sunt elementele unui film existențial predominant negativ, frustrant.

Situația școlară este de excepție, subiectul S.T. având un nivel intelectual deosebit, o perseverență și conștiințiozitate deosebite (premiul I din clasa I până în clasa a IX-a).

Dincolo de nivelul intelectual, situația școlară dovedește tendința spre perfecționism a timizilor.

Portretul real prezintă un dezechilibru puternic între percepția calităților și a defectelor, atât ca număr (4-10), cât și din punct de vedere calitativ.

Interesant este faptul că anumite trăsături, ca severitatea, singurătatea, sunt percepute ca pozitive. Această inversiune calitativă a contribuit la accentuarea timidității autentice a subiectului.

Printre defectele percepute, cele specifice timidității sunt

semnificative: complexul de inferioritate, nesiguranța, incertitudinea, dorința de a fi înțeleasă.

Portretul real reflectă aspirațiile profunde ale unei timide autentice: „vreau să devin sigură pe tot ce realizez, mulțumită de mine, înțeleasă, iubită”.

Lista persoanelor și situațiilor intimidante relevă o timiditate situațională afectivă în relația cu sexul opus, de natură cognitivă, în raporturile cu persoanele importante și manifestată prin teama de evaluare. Planul volitiv nu este afectat, mai mult, este singurul care o sprijină în raport cu dificultățile existenței.

Programul psihanalitic descoperă clișee mentale și comportamentale specifice subiectului: autoagresivitatea, hipermaturizarea, superexigența,

Conștientizarea autoagresivității se realizează ușor, iar motivația pe care o percepe subiectul este specifică pentru timiditate.

„Autoagresivitatea pornește dintr-o plăcere pasională de a mă pedepsi. Consider că o merit (supraexigența) și aceasta nu tocmai pentru că am săvârșit un fapt urât, ci pentru că așa simt eu. Mi-e teamă și prevăd că mi-o vor spune cei din jur, iar pentru a nu-mi face un dublu proces de conștiință, mă autopedepsesc cu mult înainte (autopercepție negativă)”.

La testarea inițială obține E=70; I=12; T=38, ceea ce relevă o timiditate autentică, gravă, puternică, endogen-exogenă, cognitiv-afectivă, supracompensată.

Contractul psihoterapeutic este încheiat și respectat în condiții pozitive, datorită nivelului intelectual superior și axului volitiv al personalității sale.

Având în vedere aceste caracteristici ale personalității sale, se elaborează o metodologie psihoterapeutică cognitiv-volitivă.

Se mobilizează atât pentru efortul cognitiv, de înțelegere a propriei timidități, cât și pentru cel volitiv-comportamental, de depășire a blocajului interrelațional.

Transferul și contratransferul pozitiv determină valorificarea aspectelor pozitive ale personalității, treptat în grupul psihoterapeutic câștigă rolul și statutul de lider și copsihoterapeut (îi ajută pe ceilalți să se deschidă, să se exteriorizeze, să realizeze exercițiile cele mai grele, de tip Agora), obținând rezultate deosebite și în exercițiile de relaxare.

Limbajul corpului este metoda valorificată cu deosebit succes de către subiect.

Treptat, **Lista injuriilor și a complimentelor** primite de subiect începe să fie percepută în favoarea complimentelor, se reface echilibrul calități-defecte.

Metodele ca *retrăirea*, *redecizia mentală* conduc la reducerea gradului de suferință față de evenimentele negative trăite inițial, iar comportamental încheie toate gestalt-urile neterminate sau blocate de subiect.

Astfel, subiectul va realiza efectiv tot ceea ce nu putea realiza înainte de terapie: merge la mormântul sorei ei, îi face o vizită mamei de la S, vorbește cu tatăl alcoolic.

Metoda autogratificării se dovedește a fi extrem de eficientă în cazul S.T. – în urma antrenamentului de autogratificare se mută accentul de pe hiperautoexigență (cruzimea față de ea însăși) pe mulțumire și răbdare față de propria persoană.

Exercițiile de tip Agora sunt executate cu deosebit succes, nu numai de către subiectul S.T., ci și de colegul de grup pe care ea îl ajută.

Automatisme legate de metoda limbajului corpului se formează rapid și temeinic.

Interviul, exercițiu prefinal, și petrecerea, exercițiu final de evaluare, sunt realizate cu deosebit succes.

Concluzii

Rezultatele obținute la post-test: E=70, I=18, T=30.

Emotivitatea rămâne neschimbată, crește extraversia de la 12 la 18, timiditatea Zimbardo scade la 30, se modifică rangul Z (de la III la IV), subiectul nu mai este perceput ca timid

în grupul școlar din care face parte.

Pe scara autopercepției se produce o deplasare de la 7 la 2 puncte, diferența fiind deosebit de semnificativă. Aceste rezultate se explică astfel:

– creșterea extraversiei se realizează în urma exercițiilor de tip Agora, limbajul corpului, încheierii gestalt-urilor neterminate.

– variabila T-Zimbardo, endogen-exogenă, se modifică în urma exercițiilor de retrăire și redecizie, ca și a schimbării reale a situației de viață.

– variabila endogenă E rămâne în mod surprinzător neschimbată, deși subiectul nu pare emotiv, mai ales în comparație cu colegii din grup.

Aceasta se explică prin forma ascunsă de timiditate, prin voința bine dezvoltată care controlează emotivitatea. Însă aceasta există, iar după terapie nu a suferit modificări.

Subiectul S.T. constituie una dintre cele mai mari reușite ale programului psihoterapiei comunicaționale.

Timiditatea autentică, endogen-exogenă, ascunsă, supracompensată, cognitiv-afectivă, a fost corectată printr-o metodologie predominant cognitivă, în strânsă corespondență cu cea relațională.

3. L.A.

Timiditate endogen-exogenă, transparentă, afectivă, supracompensată

S-a născut la 7 august 1976 în I. Tatăl este tehnician proiectant în B, mama confecționeră la I. Între părinți, există o diferență de vârstă de 14 ani, ceea ce s-ar părea că nu are o influență negativă asupra armoniei familiale. Are o soră mai mare, studentă la Fac. de Medicină Veterinară și un frate mai mic, de 13 ani, la o școală generală.

Acest rang familial, favorabil în mod teoretic reducerii cotei de timiditate, a fost folosit ca o pârgă a comunicării intrafamilare, încât subiectul a reușit în final să se impună în familie.

Rezultatele școlare sunt bune și foarte bune (premiul II, I), ceea ce întărește ipoteza că timidul este o personalitate concurențială, orientată spre perfecționism.

De altfel, ea declară că o caracterizează: ambiția, corectitudinea, sinceritatea, curiozitatea etc. Acest tip de personalitate a fost stimulat și de mediul școlar concurențial al Lic. E.R. Are o gamă foarte largă și diversă de interese: „să învăț, să dansez, să cânt, să fac cadouri, să mă plimb, să fac croitorie, să ofer flori”.

Este un temperament pasional, dinamic, care induce nevoia de a trăi intens, în contrast cu dificultatea de a o face.

La testarea inițială preterapeutică, obține următoarele rezultate: E=62, I=22, T=47, Z=I.

Deci, este o timidă autentică constituțională, se auto-percepe și este percepută ca timidă.

Are un puternic complex de inferioritate fizică (legat de greutate) și psihică, legat de un defect real și grav de vorbire (bâlbâiala).

Este inteligentă și, în urma conversației introductive, conștientizează rapid una dintre cauzele majore ale timidității sale, autoagresivitatea: „Mă urăsc pentru neputința de a trece acest

prag, de a-l depăși. Nu am fost bătută, dar biciul interior mă sficiuiește mai tare”.

Autoagresivitatea compensează o atitudine hiperîngăduitoare față de ceilalți: „sunt respectuoasă, conștiincioasă, harnică, sinceră, simt nevoia să îi ajut pe ceilalți”. Acest dezechilibru dintre atitudinea față de sine și cea față de ceilalți va fi conștientizat în programul psihoterapeutic și va fi corectat.

Este adusă la psihoterapie de psihologul școlar, într-o situație de criză existențială puternică, atunci când se instalase refuzul de a mai învăța, o lipsă de motivație gravă, dificultăți de adaptare familială și socială.

Contractul cu psihoterapeutul este de la început favorabil. Între subiect și psihoterapeut s-a creat un transfer pozitiv puternic, care a avut și momente mai dificile, dar care a fost predominant pozitiv și s-a menținut și după încheierea programului psihoterapeutic.

Contractul psihoterapeutic a fost respectat, cu o pendulare inițială, între două atitudini opuse față de terapie: una conștientă (vreau să mă corectez) și una inconștientă (pentru că sunt grasă și mă bâlbâi, nu merit să mă corectez, vreau să rămân timidă, departe de oameni), deci între vreau să mă corectez și nu vreau să mă corectez.

Astfel, se instalează „cercul vicios” între atitudinile: sunt timidă pentru că mă bâlbâi și mă bâlbâi pentru că sunt timidă.

Conștientizarea acestui cerc vicios s-a făcut psihanalitic. Clișeele mentale descoperite astfel sunt:

„Nu mă suport pentru că mă bâlbâi”

„Aș vrea să-mi dăruiesc sufletul tuturor, dar mie nu. De ce?”

„Dacă nu am să răspund bine?!”

„Îmi este teamă să mă manifest deschis în relațiile cu băieții.”

„În relațiile cu profesorii, nu pot să mă manifest totdeauna după pregătirea mea.”

Cercul vicios al subiectului L.A. are două elemente puternice: autoagresivitatea și complexul de inferioritate. O dată

descoperite aceste clișee mentale, a urmat o perioadă de retrăire și redecizie, reprogramare mentală și comportamentală.

Anticiparea și autosugestia negative au fost înlocuite cu anticiparea și autosugestia pozitive:

1. „Vreau să am mai multă răbdare cu mine, atât cât am și cu ceilalți.”

2. „În la prestigiul meu.”

3. „Pot să vorbesc cu fiecare în parte.”

4. „Răspund la lecție, în funcție de cum mă pregătesc. Nu răspund nici mai bine, nici mai rău decât alți colegi.”

5. „Renunț de bună voie și nesilită de nimeni la eșecuri.”

Metoda psihoterapeutică ce a dat cel mai bun rezultat a fost **metoda succesului**.

Lista succeselor, pe care subiectul trebuie să o facă săptămânal, a devenit din ce în ce mai bogată și mai diversă. Acestea s-au succedat în felul următor:

– miercuri, raportul între succes și eșec a fost de 50%;

– joi, de 75% în favoarea succesului;

– vineri, de 100% în favoarea succesului.

1. „În această săptămână, mi-am dat seama că mai sunt și alte fete în clasă, în afară de colega mea de bancă.”

2. „Pentru prima dată anul acesta, am ridicat mâna la Franceză ca să fiu ascultată la oral.”

3. „Am știut să mă fac plăcută în vacanță.”

4. „Un băiat a spus că îi place de mine.”

5. „Am răspuns la Română și nu m-am lăsat intimidată.”

6. „Am ridicat mâna la Engleză.”

7. „Marți, am răspuns la Franceză.”

8. „Miercuri, am răspuns la Engleză și am luat 9.”

9. „Marți, am citit o compunere la Franceză. Un băiat îmi admiră curajul. Colega mea m-a felicitat.”

10. „Săptămâna trecută am avut o surpriză deosebită, primind vizita a două cunoștințe din satul bunicilor. Eu am fost o gazdă bună și am luat inițiativa de le plimba prin l.”

Succesele se referă atât la rezultatele școlare, la inițiativa subiectului de a răspunde la oral, în clasă, în fața colegilor, cât și la cele extrașcolare, vizite la colegi, corespondență cu fete și

băieți, dans, film, petreceri. Subiectul s-a înscris la un curs practic de croitorie, unde a obținut calificativul F.B.

Exercițiile de tip Agora au contribuit la creșterea extraversionii și la depășirea fricii principale a subiectului de a nu fi agreată. În felul acesta, se conturează forma de timiditate specifică subiectului L.A., timiditate afectivă.

Este o persoană inteligentă și știe acest lucru, este o personalitate voluntară, dar complexul puternic de inferioritate, manifestat pe planul interrelațional afectiv, conturează tipul de timiditate afectivă.

La testarea finală, obține următoarele rezultate: E=54, I=27, T=27. Scara autopercepției relevă o diferență foarte mare între autopercepția inițială și cea finală, de la 9 la 2 puncte (A=7). În clasă, progresele ei sunt recunoscute atât de colegi, cât și de profesori.

Concluzii

Subiectul L.A. a fost adus la terapie pentru problema principală: blocajul interrelațional, concretizat prin refuzul de a intra în relație cu alte persoane. Deci, în cercul vicios al subiectului, nuclearizarea s-a produs în jurul defectului real de vorbire – bâlbâiala. Aceasta a putut fi corectată psihoterapeutic în proporție de 50%, iar logopedic este în curs de corectare.

Metodele legate de limbajul corpului, de vestimentație, atitudine fizică, mersul, dar mai ales relaxarea au dat rezultate deosebite în corectarea bâlbâielii.

Noul stil de a vorbi și de a se comporta (stilul ondulatoriu) s-a dovedit a fi eficient. Limbajul neverbal susține limbajul verbal.

Programul psihoterapeutic a durat un an școlar, a fost individual și intensiv în același timp. După terminarea acestui program, subiectul L.A. a fost adus în calitate de observator în celelalte grupe experimentale.

Acest nou rol, de observator activ, pacient corectat și copsihoterapeut, a avut o influență pozitivă atât pentru L.A., cât și pentru grup.

4. V.M.

Timiditate exogenă, situațională, transparentă, comportamentală

S-a născut la 27 aprilie 1978. Copilăria și-a petrecut-o în condiții firești, nefiind marcată de evenimente negative. Mediul familial a fost armonios, lipsit de contradicții majore. Se remarcă o anumită dependență, relativ firească, față de mamă.

Rezultatele la învățătură sunt foarte bune, dar apare și o oarecare dificultate a subiectului de a se manifesta la ore la adevărata sa valoare.

În clasa a XII-a, perioada de cristalizare a conștiinței de sine și de alții, este marcată de un eveniment negativ: „*am înțeles că viața este plină de contradicții, este dură, iar cel mai bun prieten te poate înșela.*” Acesta a declanșat o conduită de închidere în sine, de izolare față de ceilalți și chiar instalarea unui curios „sentiment de vinovăție”, simțindu-se tratată de ceilalți cu răceală și respingere. Dar, subiectul declară că a reușit să depășească aceste momente, „*fiind o fire optimistă, deschisă, interesată de universul uman, cu multă voință.*”

Autoportretul real și cel ideal relevă însă o puternică autopercepție specifică timidității marcată de nehotărâre, lipsită de încredere în sine, subevaluare, închistare și, totodată, dorința puternică de a le depăși: „*să fiu mai veselă, simpatcă, puternică, să am mai multă încredere în mine.*”

La testarea preterapeutică, obține următoarele rezultate: E=64, I=26, T=37, Z nesemnificativ. Deci, din punct de vedere structural, este emotivă, extravertă (numai cu 2 puncte), se consideră timidă și nu este percepută în grup ca timidă, decât pe un loc secundar, nesemnificativ din punct de vedere statistic. Ca urmare, diagnosticul este de timiditate predominant exogenă, dependentă de cota de extraversione.

Există tendința cvasigenerală de a confunda emotivitatea cu timiditatea, în mod empiric noțiunile nefiind bine diferențiate.

Terapia psihanalitică descoperă o relativă dependență față de mamă, urmată de sentimentul de frustrare afectivă, un conflict interrelațional (trădarea celei mai bune prietene), cu tendința de a fi generalizat în mod forțat.

Contractul psihoterapeutic este înțeles, interiorizat, dar nu este respectat foarte riguros, din anumite motive de ordin administrativ.

Limbaajul corpului este însușit, după cum declară subiectul, în proporție de 75%, disociat în elementele corespunzătoare.

Lista calităților și defectelor, ca și a complimentelor și injuriilor, tinde spre un anumit echilibru. Calitățile și complimentele sunt însă evidențiate mai mult de membrii familiei, iar defectele și injuriile de cei străini, ceea ce relevă un mediu familial permisiv și necesitatea de a se adapta la mediul social lărgit. Fiind o timidă predominant exogenă, comportamentală, metodologia de tip deconșionare a dat rezultate bune. Astfel, exercițiile de tip Agora: spectacole, petreceri, plimbări, au fost realizate de subiect cu succes. Și-a format un cerc de prieteni, din care face parte și sora sa mai mare.

În rolul de observator, în grup și-a educat capacitatea de a sesiza elementele specifice timidității și a formula remediile acestora. Astfel, indirect, s-au realizat exercițiile de anticipare pozitivă, autogratificație, negație, autosugestie, programarea mentală și comportamentală.

V.M. este unul dintre subiecții care au reușit să-și contureze chiar un stil al personalității, nuclearizat în jurul elementului cognitiv interrelațional, de competență profesională și umană.

La testarea finală, obține rezultatele: E=54, I=26, T=34, scara autopercepției înregistrează o scădere a timidității de la 7 la 4 puncte (A=3).

Concluzie

Subiectul V.M., cu o formă de timiditate predominant exogenă, comportamentală (teama de acțiune), cu o autoper-

cepție puternică a timidității proprii (T=34), dar cu o interpercepție nesemnificativă, ceea ce dovedește confuzia pe care subiectul o face între timiditate și emotivitate, urmează programul psihoterapeutic de 21 de zile.

Metodologia adaptată este cea specifică formei sale de timiditate comportamentală și pune accentul pe tehnicile de deconșionare. Se înregistrează o scădere a emotivității și a timidității exogen-comportamentale, ca și a autopercepției timidității (A=3).

Subiectul V.M. rămâne în atenția psihoterapeutului pentru terapia de întreținere.

5. B.A.

Timiditate autentică, endogen-exogenă, transparentă, supercompensată, afectivă

Născut în 1978 la I, într-o familie de intelectuali. Mediul familial, deși armonios, a avut un rol important pentru instalarea și manifestarea timidității. „Am fost educat în spiritul dreptății, corectitudinii, nonviolentei. De aceea mi-era groază de ceilalți copii care se certau, se băteau.”

Educația din familie, în spiritul valorilor morale supreme, formarea unor deprinderi intelectuale premature, cititul și scrisul înainte de a merge la școală, a orientat preocupările subiectului spre activități non-sociale, departe de oameni și de aspectele negative ale relațiilor umane: „când aveam necazuri, când eram certat, mă puneam pe citit, **trișând** astfel problemele cotidiene.”

În momentul povestirii **Jurnalului intim**, subiectul este conștient de cauzele timidității proprii. Viața sa a fost marcată de numeroase evenimente percepute negativ. Însă întâmplarea, cum spune subiectul, care i-a marcat fundamental existența, a fost o carte despre calculatoare. A început să se informeze din ce în ce mai mult asupra calculatoarelor și să practice informatica. Odată cu această preocupare, a început din ce în ce mai mult să se însingureze, ultimii doi ani formându-și, după cum spune el, o adevărată carapace.

Portretul real scoate în evidență un dezechilibru de trășături, în favoarea celor negative, iar însingurarea este considerată un fapt pozitiv: „un individ care fiind foarte singur și din întâmplare știind informatica, a plecat să cucerească un teren încă necunoscut.”

Retragerea în sine nu este conștientizată ca un rezultat al nedezvoltării aptitudinilor sociale, ci ca un dat, evaluat pozitiv: „nu țin în mod special la compania celorlalți.”

Portretul ideal ne oferă o informație îngrijorătoare. Își dorește să devină un om cu totul retras în calculator, într-o lume virtuală, numai a lui. Această fixație pe elementul neuman

are tendința de a contura aspirația fundamentală a subiectului (lumea virtuală) și alienarea de lumea umană.

Analizând psihanalitic întreaga afirmație a subiectului, „într-o lume virtuală, numai a lui”, va descoperi una dintre pârgurile fundamentale ale terapiei.

Psihanaliza scoate la iveală clișee mentale și comportamentale tipice pentru timiditate:

1. „Dacă m-aș uita la ei, (oamenii) s-ar uita și ei la mine”
2. „Scopul meu este să trec neobservat”
3. Le-am luat (problemele) pe cont propriu, să le rezolv singur”.
4. Am amplificat totul la proporții catastrofale”
5. Mi-e teamă să nu creadă că o fac ostentativ.”

Astfel, teama de a fi privit, observat, evaluat, rezolvarea problemelor pe cont propriu, teama de agresivitate, ridicol, hipersensibilitatea s-au constituit în elemente principale ale travaliului psihoterapeutic. Pentru fiecare dintre aceste clișee mentale și comportamentale, subiectul, cu ajutorul grupului, a alcătuit contraclișee, s-au compus exerciții care să contracareze, atât mental cât și comportamental, aceste gânduri false, specifice timidității.

Exemplu: teama de privirea celorlalți a fost contracarată prin exerciții de inițiativă, în jocul privirii (privește tu întâi). Teama de agresivitate, prin exerciții de ceartă, teama de evaluare, prin autosugestia de încredere în sine în forțele proprii.

Lista complimentelor și injuriilor relevă aceeași disproporție dintre complimentele și injuriile care au fost făcute subiectului până în prezent. Travaliul psihoterapeutic s-a extins până la refacerea echilibrului între complimente și injurii, și treptat schimbarea autopercepției injuriilor în favoarea complimentelor.

Se elaborează o listă a răsupunșurilor ce nu au fost date până în prezent și care constituindu-se în gestalt-uri neterminate au blocat comunicarea reală intrasistemică și intersistemică.

Comunicarea intrasistemică este antrenată prin exercițiile

reunite sub denumirea **Limbajul corpului**: educarea mersului drept, suplu, reducerea distanței fizice interpersonale, strângerea de mână, bătaia în ușa, așezarea pe scaun, într-o încăpere etc.

În urma acestor exerciții, se observă de către subiect și de grup o oarecare străpungere a *cuirasei musculare*.

Sistemul emoțional este supus unei terapii de relaxare, retrăire, comunicare emoțională, la nivelul grupului și valorificării limbajului nonverbal, prin gest, mimică. Trăvialul psihoterapeutic, asupra grupului, pentru a se stimula apartința fenomenului întâlnirii este fundamental pentru elaborarea afectivă, în acest moment. În acest grup, s-a realizat un climat permisiv, s-a putut rezolva sentimentul de **noi**.

Subiectul B.A., fiind singurul băiat din grup, structura de grup a fost favorabilă emergenței afective către el, din partea celorlalți membri ai grupului.

A te simți bine, în propria piele, în grup, a fost scopul trăvialului emoțional. Evaluarea realizării lui s-a constatat prin frecvența foarte bună a membrilor grupului, atmosfera destinsă, chiar în momentele executării unor exerciții dificile, activitățile desfășurate în afara programului psihoterapeutic.

Sistemul discursiv al subiectului B.A. a fost supus unui tratament de repunere în drepturi a valorii umane, în locul celei neumane (calculatorul).

Am constatat în *Autoportretul ideal* o distorsiune, nu atât a mesajului semantic, ci a celui pragmatic (valoarea obiectului pentru subiect).

Subiectul declară că nu ține în mod special la compania acestora (oamenii).

Trăvialul psihoterapeutic al subiectului la acest nivel s-a concentrat asupra deplasării accentului interrelațional al subiectului, de pe elementul neuman (calculatorul) pe elementul uman (altul privilegiat). Acest altul privilegiat a fost, inițial, psihoterapeutul, apoi o colegă din grup. Însă trebuie remarcat aici că datorită unui bloc sau amalgam defensiv foarte puternic, la acest subiect, succesul la nivelul discursiv a fost relativ.

În schimb, sistemului socio-familial (comunicarea intra-familială) se realizează la un nivel satisfăcător. Aceasta este o pârgie care nu a fost suficient exploatată, datorită lipsei condițiilor administrative.

Concluzii

B.A. are o timiditate autentică endogen-exogenă, puternică, $E=70$, $I=18$, $T=47$, $Z=1$, obține în urma psihoterapiei de grup, forma scurtă (21 de zile), următoarele rezultate: $E=54$, $I=23$, $T=35$, $Z=1$. Deci, o scădere a emotivității, o creștere a extraversiei și o reducere a timidității Zimbardo, semnificative din punct de vedere statistic.

Variabila interceptiei timidității, Z , rămâne neschimbată datorită unui anumit stereotip de grup care funcționează în clasa subiectului.

Autorecepția timidității post-terapeutice, măsurată prin scara autorecepției, este extrem de semnificativă, pentru progresul pe care subiectul l-a făcut. De asemenea, în grupul psihoterapeutic, el este perceput ca fiind schimbat.

La intervale de timp la care s-a reluat evaluarea (3-6 luni) se constată o întărire a modificărilor și chiar o integrare socio-afectivă superioară.

6. A.M.

Timiditate endogen-exogenă, ascunsă, supracompensată, afectiv-sexuală

S-a născut în anul 1978, în județul I, într-o familie de intelectuali. Mediul familial a stimulat formarea unor deprinderi intelectuale premature (am învățat să citesc la 3 ani, din proprie inițiativă) și care l-au îndepărtat de grupul social.

Același rang I, de copil unic la părinți, ca și subiectul B.A., creează premisele instalării timidității. Foarte interesante în filmul existenței sale sunt primele lui amintiri, ce se leagă de succesele pe care le-a avut ca recitator și povestitor la grădiniță. Acestea s-au perpetuat până în prezent.

De asemenea, rezultatele la învățătură sunt tot excepționale și sunt autopercepute ca succese (premiul I, până în prezent).

Însă, declară subiectul, toate aceste succese m-au făcut să mă simt superior, să vreau ca tot timpul să fiu cel mai bun. Această afirmație nu ridică încă probleme. Abia continuarea propoziției constituie un adevărat semnal de alarmă. „Era o catastrofă ca cineva să mă întreacă chiar și cu puțin, în orice domeniu.”

Această percepție a realității, ca pe o întrecere permanentă, se constituie în clișeu (stereotipul) mental fundamental, care va conduce la instalarea perfecționismului și a conduitei de supracompensatie și izolare.

Disproporția între cauză și efect (să mă întreacă chiar și cu foarte puțin = cauză, catastrofă = efect) este un clișeu mental și comportamental specific timidității.

Preocupările nonsociale: pescuitul, vânătoria, au stimulat plăcerea singurătății.

„Nu-mi plăcea să fiu prezentat unor persoane străine sau să fiu criticat.”

În relația subiectului cu familia se remarcă, precum am văzut și la B.A., o anumită dependență afectivă familială. Deci,

comunicarea intrafamilială există, dar un oarecare exces de afecțiune poate conduce la dependență. „Cea mai mare lovitură am primit-o în clasa a VI-a, când a trebuit să mă despart de părinții mei, pentru a veni la școală la I”

Autoportretul real relevă un echilibru între calități și defecte, din punct de vedere cantitativ. Totuși, pe locul I în categoria defectelor, subiectul situează timiditatea.

De altfel, A.M. face parte din categoria celor care, deși nu au obținut cote puternic semnificative la pretest ($E=50$), au solicitat să urmeze programul psihoterapeutic, având o puternică autopercepție a timidității ($T=38$).

De asemenea, variabila interpercepție nu este semnificativă. Subiectul nu este perceput ca timid în grup ($Z=$ nesemnificativ).

Însă, introversiunea mare, $I=13$, accentuată de preocupările nonsociale nu a fost favorabilă dezvoltării aptitudinilor sociale și a condus la formarea unei imagini de sine și a unei conduite specifice timidității. Cele câteva eșecuri pe plan socio-afectiv au întărit această conduită a izolării.

„Nu înțeleg de ce, dar în general am succes la fete, dar atunci când vreau ceva în mod special nu reușesc.”

Hiperexigența (perfecționismul), funcționând ca o conduită de supra-motivație, conduce la efectul invers.

Autoportretul real pune accentul, în primul rând, pe reducerea timidității (sânge rece, calm, înțelepciune).

Deși din punct de vedere structural subiectul nu este un timid predominant endogen, conștiința proprie timidității accentuează gradul de timiditate, conducând la o formă de timiditate ascunsă, supracompensată.

Eșecul social real, deși minor, dar mai ales cel imaginar, conduc la o exacerbare a trebuinței de compensație (supracompensație).

De aici, declanșarea unui adevărat complex de superioritate, care nu este decât efectul de supracompensație a unei imagini deformate despre sine. Autoportretul ideal scoate la iveală o dorință ascunsă a subiectului de a deveni înalt de

,87 m, puternic, curajos.

Cu cât disproporția dintre cauză și efect este mai mare, cu atât crește tendința de compensație.

Supracompensația este mecanismul principal al timidității subiectului A.M. De altfel, subiectul fiind foarte inteligent, are conștiința acestei supracompensații și descoperă el însuși, prin travaliul psihoterapeutic, soluția: „*mai important decât a fi primul este a fi foarte bun.*”

Exercițiile de relaxare specifice timidității au efect deosebit asupra *carapacei musculare* a subiectului, care având o voință puternică, are tendința de a se supracontrola, ceea ce determină o poziție rigidă, încordată a capului (vorbirea cu dinții încleștați).

Exercițiile care stau sub semnul limbajului corpului (mers, privire, așezare pe scaun, strângerea de mână, distanța interpersonală) sunt, de asemenea, realizate cu succes. Subiectul este chiar singurul din grup care reușește o performanță deosebită – privirea dominatoare orientată asupra partenerului.

Practicarea unui sport de forță și abilitate, Karate, și obținerea unor premii deosebite au fost folosite ca metode de a sublinia succesul personal și de a învăța autogratificarea. Deși mulți dintre timizi obțin succese deosebite prin diferite metode, ei au tendința de a minimaliza succesul și de a maximiza eșecul.

Metoda autogratificării, practică cu perseverență, conduce la autopercepția predominantă a succesului în comparație cu eșecul.

Lista succeselor s-a extins și după încheierea programului psihoterapeutic (subiectul a fost ales prezentator la spectacolul dedicat împlinirii a 30 de ani de la înființarea Lic. E.R., spectacol susținut pe scena teatrului N. din I.

Concluzii

Subiectul A.M., 16 ani, s-a prezentat din proprie inițiativă la programul psihoterapeutic. Rezultatele obținute la pre-test sunt: $E=50$, $I=13$, $T=38$, Z =nesemnificativ, iar la post-test se relevă o ușoară scădere a emotivității, o creștere a extraversiiei

și o scădere a timidității Zimbado. Scara autorecepției relevă o diferență mai mare, între 6 și 1. Aceasta este metoda de evaluare cea mai semnificativă pentru subiectul A.M., deoarece conștiința timidității proprii era excesiv dezvoltată, constituindu-se în cauza timidității reale.

Nodul gordian al psihoterapiei în cazul A.M. a fost conștientizarea mecanismului de supracompensație și desfacerea amalgamului creat în jurul acestuia. Metoda autogratificării a fost, de asemenea, puternic semnificativă.

Diagnosticul stabilit este de timid endogen-exogen, ascuns, supracompensat, gradul I.

Succesele obținute după încheierea programului psihoterapeutic susțin continuarea și întărirea procesului post-terapeutic, printr-o nouă formă de autoterapie.

10

CONCLUZII

Cercetările teoretice și experimentale proprii, de aproximativ 15 ani, în problematica timidității au condus la formularea a numeroase concluzii.

Deși în literatura de specialitate nu s-a formulat explicit o definiție a timidității, ne asumăm riscul de a lansa o definiție care sintetizează cercetările teoretice și experimentale anterioare și este confirmată de cercetările proprii.

I. Timiditatea este o **tulburare afectogenă** a personalității, a conștiinței de sine, de auto și alloestimare, care se manifestă în prezența oamenilor sau a reprezentării lor și determină inadaptarea socială sau adaptarea negativă.

– Ce înseamnă tulburarea afectogenă, de ce se manifestă numai în prezența oamenilor și la ce se referă adaptarea negativă ?

– Timiditatea este o *tulburare afectogenă* deoarece generează afecte negative declanșate de prezența sau reprezentarea pericolului principal pentru timid – oamenii. Adaptarea negativă, deși se concretizează în intoleranță, agresivitate, manierism comportamental, este o formă de adaptare, însă contorsionată, caricaturală, cu care totuși, timidul supraviețuiește.

Această definiție predominant conceptuală preexperimentală este completată cu cea structural-operațională, post experimentală.

II. Ca **handicap social**, timiditatea se desfășoară pe un traseu larg, de la normal – timiditatea brută, spontană – până la marginalitatea normalului – timiditatea sistematizată, autentică, ce a și fost numită “sala de așteptare a nevrozelor”. Timiditatea autentică, constituțională endogen-exogenă, supracompensată,

gravă se integrează în domeniul mai mult sau mai puțin conturat al **psihopatologiei socio-afective**.

– La ce se referă termenul de handicap social, care este relativ puțin cunoscut? Timiditatea este un handicap social real sau riscăm prin această terminologie să creăm un nou tip de handicap?

– **Dacă** prin handicap înțelegem nu atât o deficiență reală, ci obstacolul pe care acesta îl constituie în adaptarea noastră, atunci timiditatea este unul dintre cele mai grave handicapuri sociale care se poate finaliza cu izolarea și alienarea de grup familial, socio - profesional etc.

– Ce alte tulburări sau handicapuri mai intră în domeniul psiho-patologiei socio-afective?

– **La** celălalt pol al acestui domeniu, se află tulburările de comportament, caracteropatiile. Considerăm timiditatea conceptualizată de Antebi (1990) ca o dispoziție a personalității ce reflectă dezvoltarea socială întârziată sau blocată, care implică, după Seidman (1989), problema Eului mai mult decât a dexterității sociale, ca deficit fiind un **autoconstruct multidimensional** (M.C. Murdock, 1986), cu centrare obsesivă pe Eul individual și separarea de Eul social.

– Acest autoconstruct multidimensional se referă la faptul că timidul este reponsabil de propria timiditate, clădind treptat și sistematic edificiul acesteia.

– **Într-adevăr**, deși structura timidității este complexă, conștiința de sine rămâne nucleul timidității.

– Care este structura timidității ?

– **III. Structura complexă a timidității**, pusă în evidență și de Melchior (1991), prin disocierea unui factor general de timiditate și a factorilor specifici (cognitivi, afectivi, volitivi, comportamentali), a fost confirmată parțial și completată de experimentul organizat de noi. Astfel, în structura timidității am putut identifica:

A. Factorul general: Autopercepția timidității;

B. Factorii specifici: Emotivitatea, introversiunea, interpercepția timidității;

C. Factorii individuali: cognitivi, afectivi, volitivi, comportamentali.

– Ce raport există între acești factori de timiditate?

– **Dacă** factorul general este prezent în orice tip și formă de timiditate, fiind criteriul diagnosticului general, factorii specifici definesc tipul de timiditate predominant, endogen sau exogen, fiind criteriul de diagnostic diferențial, iar factorii individuali identifică forma de timiditate (cognitivă, afectivă, volitivă, comportamentală).

– În ce constă factorul general de timiditate?

– **În** termeni de conduită, factorul general ar putea fi reprezentat de cuplurile bipolare cu accentul pe unul dintre ele.

1. asemănare - deosebire
2. apărare - atac
3. securitate - insecuritate
4. contact - separare
5. cerere - ofertă
6. anticipație - acțiune
7. încordare - relaxare
8. încredere - neîncredere
9. concurență - colaborare
10. supunere - dominare
11. autosubestimare - allosupraestimare
12. spontaneitate - rigiditate

Ca metodă de testare a propriei timidități, subliniați câte unul dintre aceste cupluri, pe care le considerați semnificativ pentru voi.

– Ce tipuri de timiditate diferențiază metodologia aplicată în cercetarea experimentală?

– **Metodologia** aplicată diferențiază:

- a) timidul de netimid;
- b) timidul predominant endogen de timidul predominant exogen;
- c) formele timidității:
 - cognitivă - teama de evaluare;

– afectivă - teama de respingere;

– volitivă - teama de decizie;

– comportamentală - teama de acțiune.

– Dar gradele timidității? Toți timizii sunt timizi în aceeași măsură?

– **După** criteriile diferite, gradele timidității sunt: slab, mediu, puternic (vezi Anexa nr.3)

– De ce se numește comunicațională terapia adresată timidității?

– **IV. Timiditatea**, fiind, în esență, o problemă de interacțiune umană, terapia cea mai adecvată s-a dovedit a fi comunicațională, comunicarea fiind privită în sensul ei largit, ca schimb intra și intersistemic.

V. Experimentul terapeutic a demonstrat eficiența mai mare a grupului mic, de patru-cinci membri, decât a grupului mare de opt-nouă membri, datorită climatului socio-afectiv mai intim.

VI. Tipurile, formele și gradele diferite ale timidității, ca și structura complexă a acestuia, au impus necesitatea unei terapii generale a timidității care se adresează factorului general al timidității și unei terapeutici specifice, care se adresează factorilor specifici și individuali ai timidității.

– Care ar fi diferențele între ele?

– **Terapia** de scurtă durată este necesară și eficientă în perioadele de criză ale timidului autentic sau pentru timidul predominant exogen, dar pentru timiditatea autentică constituțională, terapia intensivă trebuie urmată, în mod necesar, de terapie de întreținere pe o perioadă îndelungată.

VII. Raportul dintre metodele cantitative și cele calitative, atât din punct de vedere diagnostic cât și terapeutic, este favorabil metodelor calitative ale studiului de caz.

– Care este specificul terapiei educaționale a timidității în funcție de vârstă?

– **Terapia educațională a timidității** este necesară la vârsta copilăriei pentru a preveni sistematizarea unei dispoziții constituționale într-o timiditate gravă, autentică; la vârsta ado-

lescenței și tinereții pentru a evita sau ameliora suferința supra-compensației, iar la vârsta adultă pentru a evita sau corecta formele de adaptare negativă.

VIII Educația socio - afectivă pozitivă se poate constitui în unul dintre obiectivele fundamentale ale unui învățământ eficient.

Anexa 1

INVENTAR DE TIMIDITATE (după Zimbado)

1. Vă considerați timid?

- 1 a. da;
0 b. nu.

2. Dacă da, ați fost întotdeauna timid (erați timid și înainte și sunteți și în continuare)?

- 1 a. da;
0 b. nu.

3. Dacă ați răspuns *nu* la prima întrebare, nu a existat niciodată în viața dumneavoastră o perioadă în care ați fost timid?

- 1 a. da;
0 b. nu.

Dacă ați răspuns *nu*, acest chestionar nu vă privește. Mulțumim. Dacă ați răspuns *da*, la una dintre întrebările precedente, binevoiți a continua.

4. Până la ce punct sunteți timid, atunci când sunteți?

- 5 a. excesiv de timid;
4 b. foarte timid;
3 c. realmente timid;
2 d. moderat de timid;
1 e. doar puțin timid.

5. Cu ce frecvență resimțiți (ați resimțit) această impresie de timiditate?

- 5 a. în fiecare zi;
4 b. adesea, aproape o zi din două;
3 c. o dată sau de două ori pe săptămână;
2 d. din când în când, mai puțin de o dată pe săptămână;
1 e. rar, o dată pe lună, cel mult.

6. În comparație cu semenii dumneavoastră (a căror vârstă, sex și mediu de origine sunt asemănătoare cu a dumneavoastră) sunteți:

- 5 a. mult mai timid;
 4 b. mai timid;
 3 c. aproape la fel de timid;
 2 d. mai puțin timid;
 1 e. mult mai puțin timid.
7. Credeți că a fi timid este de dorit?
 5 a. de loc;
 4 b. puțin de dorit;
 3 c. nici de dorit, nici de nedorit;
 2 d. de dorit;
 1 e. foarte de dorit.
8. Timiditatea dumneavoastră constituie (a constituit) o problemă personală pentru dumneavoastră?
 5 a. da, deseori;
 4 b. da, uneori;
 3 c. da, ocazional;
 2 d. rar;
 1 e. niciodată.
9. Când sunteți intimidat, reușiți să vă ascundeți timiditatea sau să-i faceți pe ceilalți să creadă că nu sunteți timid?
 a. da, întotdeauna;
 b. reușesc uneori, dar nu întotdeauna;
 c. nu, în general eu nu reușesc să o ascund.
10. Vă considerați mai mult un introvertit sau un extrovertit?
 5 a. foarte introvertit;
 4 b. introvertit moderat;
 3 c. nici unul, nici altul;
 2 d. extravertit moderat;
 1 e. foarte extravertit.
11. Printre cauzele enunțate mai jos, care sunt cele care, după dumneavoastră, sunt răspunzătoare de timiditatea dumneavoastră.
 a. neliniștea de a fi prost apreciat;
 b. teama de a fi respins;
 c. lipsa de încredere în sine;
 d. lipsa de aptitudini sociale speciale (precizați care)

- e. teama de a fi intim cu cineva;
 f. gustul pentru singurătate;
 g. atracția către centre de interes nesociale (hobby-uri, pasiuni extrapersonale;
 h. o slăbiciune, un handicap personal (precizați care);
 i. alte cauze (precizați care).
12. Oamenii figurând pe lista de mai jos, vă găsesc timid? În ce măsură vă consideră timid? Răspundeți utilizând această scară:
 A. Excesiv de timid;
 B. foarte timid;
 C. realmente timid;
 D. doar ușor timid;
 E. de loc timid.
- a. mama d-vs;
 b. tatăl d-vs;
 c. frații și (sau) surorile d-vs;
 d. prietenii d-vs intimi;
 e. soțul sau partenerul d-vs;
 f. colegii de liceu;
 g. colegul de cameră;
 h. profesorii sau patronii;
 i. colegii care vă cunosc bine.
13. Pentru a decide, dacă meritați sau nu eticheta de timid, v-ați bazat pe faptul că:
 5 a. sunteți (erați) timid în mod constant, în toate situațiile;
 3 b. sunteți (erați) timid cel puțin 50% din timp, în cea mai mare parte a situațiilor;
 1 c. nu sunteți (erați) timid, decât în anumite ocazii, dar aceste situații sunt (erau) suficient de importante, pentru ca d-vs să vă considerați ca fiind timid.
14. S-a întâmplat ca oamenii să se înșele asupra timidității d-vs și să o confunde, de exemplu, cu indiferența, atitudinea

distantă sau aroganța?

0 a. da;

1 b. nu.

15. Uneori vă simțiți timid atunci când sunteți singur?

1 a. da;

0 b. nu.

16. Uneori vă simțiți jenat atunci când sunteți singur?

1 a. da;

0 b. nu.

17. – 1 – Dacă da, binevoiți a descrie când, cum și de ce vi s-a întâmplat aceasta.

18. Dacă resimțiți actualmente sau ați resimțit o impresie de timiditate, binevoiți a indica dintre situațiile, activitățile și persoanele citate mai jos, acelea care vă intimidază.

a. situațiile sociale, în general;

b. marile grupuri;

c. micile grupuri orientate spre îndeplinirea unei sarcini (seminarii, grupe de muncă);

d. micile grupuri sociale (serbări dansante, baluri, petreceri);

e. întrevederi între patru ochi cu o persoană de același sex;

f. întrevederi între patru ochi cu o persoană de sex opus;

g. situații în care mă simt vulnerabil (de exemplu, când am nevoie de ajutor);

h. situații în care mă simt de un statut inferior (când vorbesc unor superiori, unori autorități);

i. situații care cer o anumită siguranță (de exemplu, când vreau să mă plâng de serviciul dintr-un restaurant;

j. situații care devin ținta atenției unei întregi adunări (de exemplu, când țin un discurs)

k. situații în care devin ținta atenției unei întregi adunări (de exemplu, când sunt prezentat sau mi se cere părerea);

l. situații în care sunt apreciat sau comparat cu ceilalți;

m. situații interpersonale, în general;

n. Când există posibilitatea unor relații sexuale.

19. Acum, recitiți întrebarea precedentă și indicați alături de fiecare din punctele pe care le-ați ales dacă această situație sau activitate v-a intimidat luna trecută.

a. nu luna trecută, ci înainte;

b. da, enorm;

c. da, puternic;

d. da, moderat;

e. da, puțin.

20. Oamenii care mă intimidează:

a. părinții mei;

b. frații și (sau) surorile mele;

c. ceilalți membri ai familiei;

d. prietenii;

e. necunoscuții;

f. străinii;

g. oamenii care exercită o autoritate în virtutea funcției lor (polițiști, profesori, superiori ierarhic);

h. oamenii care exercită o autoritate în virtutea cunoștințelor lor (intelectuali, specialiști);

i. oamenii în vârstă;

j. copiii;

k. persoanele de sex opus dintr-un grup;

l. persoanele de același sex dintr-un grup;

m. o persoană de sex opus într-o întrevvedere între patru ochi;

n. o persoană de același sex într-o întrevvedere între patru ochi.

21. Acum, recitiți întrebarea precedentă și indicați alături de fiecare din punctele pe care le-ați ales dacă această situație sau activitate v-a intimidat luna trecută.

a. nu luna trecută, ci înainte;

b. da, enorm;

- c. da, puternic;
- d. da, moderat;
- e. da, puțin.

22. Cum știți că sunteți timid, pe ce indicii vă bazați?

- 1 a. doar pe sentimentele mele interne, pe gândurile mele personale;
- 3 b. doar pe comportamentul meu, manifest, într-o situație dată, în public;
- 5 c. mă bazez în același timp pe reacțiile mele interioare și pe comportamentul pe care îl manifest.

23. Dacă încercați sau ați încercat o impresie de timiditate, care sunt printre reacțiile fizice următoare, acelea care însoțesc această impresie? Notați cu 0 cele care nu vă privesc, apoi clasați-le pe celelalte, indicând alături de fiecare 1 (pentru cea mai importantă, mai frecventă și mai gravă); 2 (pentru cea care vine pe locul al doilea, în ordinea importanței) ș.a.m.d.

- a. roșeață;
- b. accelerarea pulsului;
- c. stomac înodat;
- d. senzație de furnicături;
- e. gură uscată;
- f. tremurături;
- g. transpirație;
- h. oboseală;
- i. accelerarea bătăilor inimii;
- j. alte reacții fizice (precizați care).

24. Care sunt gândurile și sentimentele care însoțesc timiditatea d-vs.? Notați cu 0 pe cele care nu vă privesc, apoi clasați-le pe celelalte, indicând alături de fiecare 1 (pentru cea mai importantă, mai frecventă și mai gravă); 2 (pentru cea care vine pe locul al doilea, în ordinea importanței) ș.a.m.d. Mai multe puncte pot fi apreciate la fel.

- a. gânduri pozitive (de ex., mă simt mulțumit de mine);
- b. nici un fel de gânduri deosebite (de ex., visez, nu

- mă gândesc la nimic special);
- c. conștiința de sine (de ex., sunt excesiv de atent cu mine, la fiecare dintre gesturile mele);
- d. gânduri centrate pe aspectul dezagreabil al situației (de ex., mă gândesc că situația este groaznică, că aș dori mai degrabă să fiu în altă parte);
- e. gânduri care fac diversiune (de ex., mă gândesc la tot ce aș putea face altceva, cred că se va termina curând);
- f. gânduri negative la adresa mea (de ex., mă simt stupid, nu sunt la locul meu, nu sunt sigur pe mine, nu sunt la înălțime);
- g. gânduri referitoare la aprecierile pe care alții sunt pe punctul de a le face despre mine;
- h. gânduri referitoare la modul în care mă comport (de ex., mă întreb ce impresie fac și cum pot să o controlez);
- i. gânduri referitoare la timiditate, în general (de ex., cred în propria timiditate și în consecințele pe care le antrenează, mă gândesc că aș dori foarte mult să nu fiu timid);
- j. alte gânduri (precizați care).

25. Dacă încercați sau ați încercat o impresie de timiditate, care sunt comportamentele exterioare care pot să avertizeze anturajul d-vs că sunteți intimidat. Notați cu 0 cele care nu vă privesc, apoi clasați-le pe celelalte, indicând alături de fiecare 1 (pentru cea mai importantă, mai frecventă și mai gravă); 2 (pentru cea care vine pe locul al doilea, în ordinea importanței) ș.a.m.d.

- a. să vorbești încet;
- b. să-i eviți pe ceilalți;
- c. să păstrezi tăcerea, să manifesti repulsie de a vorbi;
- d. să te bâlbâi;
- e. să vorbești dezlânat;

- f. să fii incapabil să privești pe cineva în ochi;
- g. modul de a sta pe scaun sau în picioare;
- h. să eviți să iei vreo inițiativă;
- i. alte comportamete (precizați care).

26. Care sunt consecințele negative ale timidității?

- a. niciuna, nu există consecință negativă;
- b. creează probleme sociale: din cauza timidității este mai dificil să faci cunoștințe noi, să-ți faci prieteni noi, să nu profiți de experiențele care ar putea fi agreabile;
- c. antrenează consecințe emoționale negative: sentimente de singurătate, izolare, depresiune;
- d. împiedică pe ceilalți să mă judece în mod favorabil (de ex., valoarea mea nu se manifestă nicio dată din cauza timidității);
- e. mă împiedică să arăt siguranță când trebuie să-mi exprim părerile, să profit de ocazii.
- f. favorizează la ceilalți judecăți negative eronate (de ex., sunt considerat pe nedrept ca fiind neprietenos, snob sau arogant);
- g. creează dificultăți de gândire și de exprimare, mă împiedică să am mintea limpede în prezența altcuiva și să comunic în mod eficient cu ceilalți;
- h. încurajează o conștiință de sine, o grijă excesivă pentru propria persoană.

27. Care sunt consecințele pozitive ale timidității?

- a. niciuna, nu există consecințe pozitive;
- b. creează o impresie de modestie, de simpatie, de discreție, introspecție;
- c. permite să se evite conflictele între persoane;
- d. asigură o formă practică de anonimat și de protecție;
- e. furnizează ocazia de a ține deoparte, să-i observi pe ceilalți, să activezi prudent și inteligent;
- f. permite să te arăți selectiv în privința oamenilor pe care îi întâlnești;

- g. protejează viața particulară și favorizează plăcerile pe care le oferă singurătatea;
- h. are consecințe interpersonale pozitive, căci te împiedică să-i tratezi pe ceilalți cu ușurință, să-i intimidezi sau să-i rănești.

28. Credeți că vă puteți învinge timiditatea?

- a. da;
- b. nu;
- c. nu sunt sigur.

29. Vreți în mod serios să încercați să o învingeți?

- a. da, într-adevăr;
- b. da, poate;
- c. nu sunt încă sigur;
- d. nu știu.

Răspunsurile la întrebările cotate se adună, iar intensitatea timidității depinde de suma obținută.

21 de zile sau 21 de ședințe ale programului psihoterapeutic anti-timiditate!

O nouă metodă de terapie a timidității – terapia comunicatională – este susținută de o nouă modalitate de prezentare AUDIO a exercițiilor de **RELAXARE** și **AUTOSUGESTIE**, create special de Milene Screm pentru a învinge

TIMIDITATEA

Ascultați cu atenție caseta, executați întocmai exercițiile recomandate care vă vor aduce liniștea și siguranța de care aveți nevoie.

Încheiați un contract psihoterapeutic cu voi înșivă sau cu psihoterapeutul specialist, relaxați-vă, descoperiți psihanalitic acele clișee mentale și comportamentale care vă blochează acțiunea și spontaneitatea, faceți un autoportret real și unul ideal, punând în balanță calitățile și defectele proprii, priviți interlocutorul direct, în față, zâmbiți, mersul ferm, vocea puternică, flexibilă, arta conversației, strângerea fermă de mână.

Faceți o listă cu injuriile și complimentele pe care le-ați primit, o listă cu persoanele și situațiile intimidante.

Psihodrama, negația, art-terapia, colaborarea, modelul și rolul asumat, interviul, discursul, auto și inter-evaluarea, petrecerea, toate acestea pentru

DEPĂȘIREA TIMIDITĂȚII!!