



# Timidez ou introversão: qual sua tendência para falar em público?

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

**P**ara muitas pessoas fazer uma apresentação em público é algo assustador, não importando o tamanho da plateia. Alguns dizem que falta jeito para falar, outros culpam a forma que se veem no palco, alguns dizem que não sabem para onde olhar ou que fazer com as mãos, queixam-se até mesmo sobre quais palavras usar. Em geral, se diz que essas pequenas dificuldades são decorrentes da timidez ou da introversão. Mas é preciso tomar cuidado com essa afirmação e, antes de mais nada, compreender o que é a timidez e o que é a introversão.

Vamos fazer um teste antes de continuar? Imagine as seguintes situações e responda:

- O que te incomodaria mais: ter que falar para 30 pessoas ou falar com as mesmas 30 pessoas individualmente?
- Você está em casa lendo um livro muito interessante, toca o celular e o visor mostra que se trata de um amigo de longa data que provavelmente irá te chamar para sair. O que você faria? Atenderia ou deixaria para uma próxima oportunidade?
- Na hora de escolher uma carreira profissional: você optaria por aquela em que é necessário

interagir a todo momento com as pessoas desconhecidas ou uma carreira em que você possa utilizar sua criatividade, mesmo que em equipe?

Se você prefere falar para 30 pessoas, não atender seu amigo ou escolher uma carreira criativa, existe uma grande probabilidade de que você seja introvertido. Mas para um tímido, falar com 30 pessoas ou trabalhar em equipe poderia ser apavorante, sendo assim não se trata de uma preferência. Eis aí a diferença

A introversão é um aspecto da personalidade, algo formativo e relacionado com o modo como a pessoa lida com o ambiente e onde capta energia para suas atividades, enquanto a timidez é considerada um sentimento que algumas pessoas apresentam com maior ou menor intensidade, tal como a coragem. Por isso é fácil confundi-las, uma vez que uma pessoa introvertida pode ser também tímida, embora não seja impossível que uma pessoa extrovertida fique tímida, por exemplo.

Carl Jung foi o primeiro a estudar a diferença entre introversão e extroversão, em seu livro “Tipos psicológicos”. Nesta obra, Jung descreve que a psique/mente possui dois tipos psicológicos de disposição: a **introversão** e a **extroversão**. Para o psicanalista, os dois tipos de **disposição (ou atitude)** estão relacionados com a forma como a psique de um determinado indivíduo está programada para agir ou reagir diante de um objeto ou situação e o traço distintivo entre estes dois tipos de disposição seria a forma como as pessoas fazem fluir sua **energia psíquica**.

Alguém que é **extrovertido** tem facilidade

de se concentrar nos objetos e fatos externos e deixar sua energia fluir nesta direção, do eu para o outro, além de preferir conceitos objetivos e objetos socialmente valorizados externos a ele. Já o **introvertido** seguiria o caminho inverso, de modo que eles preferem acessar o mundo interno de pensamentos e impressões psíquicas e a relação do eu com o outro, muitas vezes, se torna um dispêndio de energia, além de valorizarem conceitos subjetivos e objetos pessoalmente valorizados, internos a ele.

Entenda-se que a característica de preferência aos processos internos não deve ser compreendida como algo negativo, como uma tendência ao isolamento, mas, sim, como uma forma de interagir com os elementos externos. Ser introvertido é se voltar para o interior por opção, por gosto e sentir-se mais confortável assim, não afetando diretamente a autoestima.

Ser introvertido é um traço de personalidade e está profundamente associado ao modo como você se relaciona e quais são suas atitudes com o mundo e o Outro. Se um extrovertido tem um dia intenso, provavelmente ao final da tarde vai querer ir para um happy hour com amigos para relaxar, mas o introvertido prefere tomar uma boa taça de vinho em casa.

A timidez, por sua vez, seria uma tendência a se sentir desconfortável, ansioso ou tenso em situações sociais que envolvam pessoas ou ambientes pouco familiares. Não se trata de uma escolha, de um meio de fazer a energia psíquica fluir e, sim, de um sentimento. Para algu-

mas pessoas a timidez se manifesta de forma tão intensa que desencadeia sintomas físicos, como sudorese, taquicardia e gastrite, além de sintomas mentais, como medo de julgamento e pensamentos negativos sobre si. Nestes casos a intensidade pode afetar as relações sociais e autoestima, levando a pessoa ao isolamento social.

Embora exista uma forte correlação entre introversão e timidez, isto é, pessoas introvertidas tendem a manifestar a timidez de forma mais intensa, os mecanismos de uma e outra são distintos. Podemos resumir essas ideias com a seguinte formulação: o introvertido **escolhe evitar** as situações sociais, enquanto o tímido **teme** estas mesmas situações. Além disso, a timidez, tal como o medo, a raiva, etc. serve para ativar algumas defesas e nos proteger de determinadas situações.

Pois bem, já entendemos os mecanismos da introversão e da timidez, agora vamos repensar

a formulação do começo: o medo de falar em público. Se você sente temor e se vê aterrorizado de ter que falar em público, provavelmente sua timidez é maior que o normal. Agora, se você se vê incomodado com a mesma situação, existe uma grande probabilidade de que você seja apenas introvertido e sinta a timidez com alguma intensidade.

Deixar de ser introvertido é bastante improvável e cada vez mais aceito pela sociedade, como escreve Susan Cain em *O Poder dos Quietos*<sup>1</sup>. Porém, as sensações desagradáveis decorrentes da timidez, afetam a qualidade de vida e, por isso, buscar orientação para controlá-las é importante: criar uma consciência comunicativa, além de compreender quais são seus pontos fortes ou fracos diante de uma plateia podem ser fundamentais e são também os pontos principais em nosso curso “Técnicas de apresentação” e do nosso processo de Coaching de Comunicação.

<sup>1</sup> Livro “O Poder dos Quietos. Como os tímidos podem mudar um mundo que não para de falar”, Susan Cain, Editora Agir, 2012 - 352 páginas

**Controlar a timidez ou desenvolver a introversão? Essa pergunta pode ser a chave para suas apresentações. Por isso, venha fazer o nosso curso Voz, Corpo e Expressão e descubra como potencializar a forma como você se apresenta!**