

NIÑOS Y ADOLESCENTES

"TIMIDOS"



Grados de retraimiento y timidez

a) Niños o adolescentes con capacidad de contacto social insuficiente

Son los que tienden a mantenerse distantes cuando están con otros, inhibidos en el grupo; más bien prefieren estar solos o con uno o dos compañeros; entre clase y clase sólo hablan con un determinado compañero; les cuesta hacer amigos; etc.

También se encuentran en este grado aquellos muchachos que carecen de habilidad para las relaciones humanas. Muchas veces, porque no han tenido oportunidades para practicar el modo de integrarse en el grupo; y cuando las tienen, su ansiedad les lleva a portarse de tal manera que "caen mal" a los demás.

b) Muchachos más seriamente retraídos,

y también un poco confusos y perturbados; es decir, ansiosos por el mismo hecho de su falta de contacto social. Incluso muestran señales psico-somáticas de perturbación emocional; como por ejemplo, dolores de cabeza o de estómago que les evitan la asistencia al colegio. Están tensos y desarrollan manías nerviosas, como comerse las uñas, retorcerse un mechón de pelo. Si mantienen contacto social es a costa de un considerable esfuerzo emocional.

c) El grado más grave

es el de los que se han rendido a la lucha, y no tratan de formar parte del mundo que les rodea. Para evitar toda frustración y sen-

timiento doloroso, se han retirado a un mundo de ensueño y fantasía. Parece que están atendiendo en clase; pero si se les pregunta, se comprueba que no tienen ni idea de lo que estaba sucediendo, dado su intenso "soñar despierto" (esta conducta extrema requiere a veces una ayuda psiquiátrica especializada).

Naturalmente, el "soñar despierto" no es siempre un síntoma de pérdida de contacto con la realidad. Es un fenómeno normal en la pubertad y adolescencia, dentro de ciertos límites, como fenómenos compensatorios de las desilusiones de la vida real.

Características especiales de los muchachos retraídos

a) Una actitud típica del muchacho retraído es el MIEDO

Son temerosos de lo que puede sucederles en situaciones nuevas; temen los daños físicos y psicológicos, que otros pueden infligirles; se temen a sí mismos. Por esto, tratan de aislarse poniéndose a salvo de la gente y de las situaciones nuevas. Es un mecanismo de protección.

A causa del temor de lo que la gente pueda decir, hacer o pensar, y por el temor de no estar a la altura de las circunstancias y de fracasar, el muchacho retraído y tímido casi nunca puede estar relajado y feliz con los demás; es suspicaz acerca de pequeñas cosas, que pueden referirse a él, como bromas, chistes, etc., sin importancia.

En realidad, no comprende los sentimientos y actitudes de los demás.

b) Los muchachos retraídos y tímidos

no se valoran a sí mismos con justicia, ni evalúan con realismo sus propias potencialidades; son demasiado lentos y precavidos para tomar parte en las actividades de un grupo, aunque tengan habilidades intelectuales, u otras aptitudes especiales (música, arte, declamación, etc.).

c) Frecuentemente,

los niños y adolescentes retraídos y tímidos tienen una coordinación motora poco brillante. Y esto, no por causas fisiológicas; sino debido a su conflicto interno y temor.

d) Suele ser frecuente

que los muchachos tímidos se compensen buscando ocasiones y situaciones en las que se sienten más fuertes y dominadores. Pero, su error consiste en jugar a aparecer más fuertes ante sí mismos y ante los demás, en vez de entrenarse a vencer la timidez.

Así, escogen amigos más pequeños que ellos, menos ricos, menos inteligentes, se "crecen" ante un medio familiar indulgente y benévolo. Pero, esta falsa apariencia más que elevarlos, los inferioriza; pues, se desadaptan cada vez más a las crecientes dificultades de la vida. Se encerrarán en sí mismos y se aislarán cada vez más.

Normas básicas de actuación para solucionar el problema del retraimiento y timidez

Estas normas básicas no se distinguen mucho de las que deben seguirse para solucionar el problema de la agresividad. Habrá que salir al encuentro de las necesidades básicas insatisfechas del muchacho; para lo cual, habrá que comprender y aceptar toda la situación personal del muchacho; y al mismo tiempo, hacerle vivir experiencias satisfactorias en sus relaciones familiares y escolares.

Veamos en detalle cómo se puede ayudar a estos retraídos y tímidos sociales.

a) Relajar tensiones

Son las que le perturban interiormente y le impiden tener suficiente confianza en sí mismo para hacer frente al ambiente exterior.

Una vez que el muchacho ha captado que el educador comprende y acepta su individualidad personal, habrá que darle oportunidades para expresar y descargar sus sentimientos, conversando, escribiendo, pintando, jugando, o de otras maneras, según se ha indicado al tratar de la agresividad.

Hay que ayudarlo a salir de su incertidumbre y confusión interior. En casos más difíciles, quizás sea necesaria una entrevista de terapia con una persona especializada. Pero, el educador puede hacer mucho en este sentido, mostrando que comprende cómo se siente el muchacho, manifestándole un interés personal por él con ausencia de toda crítica, dejándole hablar y expresarse sin interpretaciones ni interrupciones.

Un recurso que puede usar el educador para tener entrevistas, es el comentario de los resultados de

los tests de personalidad de acuerdo con el psicólogo. Además, el educador puede proponer a los alumnos encuestas o redacciones sobre temas como "qué clase de amigo me gustaría tener", "qué clase de persona me gustaría ser", "mis tres deseos más importantes", etcétera. Tales escritos le darán al educador una visión más profunda del mundo interior del muchacho retraído, y le dan al mismo tiempo ocasión de cambiar impresiones con el muchacho acerca de sus propios escritos.

b) Reducir frustraciones

Se trata de evitar en lo posible las frustraciones y conflictos innecesarios, en la vida de estos muchachos. Por ejemplo, colocándoles en una sección del curso que sea menos competitiva e intensa, en la cual pueda desarrollar su sociabilidad de acuerdo con su propio ritmo individual; situándole en algún grupo de trabajo o de amistad, en el cual le sea más fácil establecer contactos; etc.

En este sentido, para actuar eficazmente, es necesario investigar las circunstancias que están influyendo en el desarrollo de su timidez y retraimiento.

Una de estas circunstancias es la timidez de los padres, con la creencia de que es "una enfermedad de familia". Si se convence a los padres de que se trata más bien de una actitud defectuosa adquirida, podrán tratar entre todos de salir de esta situación desagradable, crear un aire de familia más relajado, más sociabilizado, etcétera.

Otras veces, son los temores profundos que tiene el muchacho a muchas cosas, como enfermedades, accidentes, juegos violentos, etcétera. En la mayor parte de los casos, hay que ver aquí la influen-

cia de las madres demasiado protectoras, que solamente están tranquilas teniendo al niño a su lado, evitándole todo riesgo y dificultad; reaccionando con alarma exagerada, cuando el niño se atreve a dar un paso fuera de su alcance. Será necesaria una o varias entrevistas con estas madres, tratando de persuadirlas de las consecuencias de su actitud; animándoles a que poco a poco vayan dejando mayor libertad a sus hijos. En casos más serios, habría que acudir a solucionar el problema del miedo y temor, que constituye por sí mismo otro problema diverso del de el retraimiento y timidez social, con sus causas y terapéutica propias.

Otra circunstancia es la educación demasiado autoritaria y opresiva, que en casos de niños de naturaleza pasiva, floja y sensible, le hace reaccionar con retraimiento y timidez. También es perjudicial la forma ambiciosa de educación, en la que el niño se ve constantemente bajo la presión de exigencias excesivas; los padres demasiado ambiciosos le exigen resultados brillantes, sobre todo en el aspecto escolar; el muchacho perderá la naturalidad y seguridad, desarrollándose cohibido y acoquinado. Lo que importa en estos casos es procurar con mucho tacto y paciencia que los padres se liberen de su autoritarismo o ambición en el terreno educativo, y que lleven al muchacho a una prudente aceptación de sus propias limitaciones, dentro de las cuales podrá desarrollarse con espontaneidad. En algunas disciplinas académicas poco importantes, será más fácil incluir al niño a que desempeñe un papel modesto sintiéndose feliz. La actitud así lograda puede transferirse luego a otras materias, de modo que se eliminen las perturbaciones para el es-

tudio. No se le deberá recargar demasiado. Se le debe hacer sentir que no perderá la simpatía de sus profesores ni de sus padres, aunque falle en la escuela; hay que asegurarle de que se le acepta y se le quiere por él mismo. Se le debe dejar vivir su infancia sin preocupaciones, todo el tiempo que sea posible. En vísperas de exámenes, no se le debe llamar excesivamente la atención sobre "lo que se juega" en cada caso; evitando la expectación ansiosa y el encogimiento.

A veces, la timidez proviene de cambios afectivos en la familia. Si los padres se sienten atraídos y preocupados de pronto por otro hermano o hermana, el niño recibirá la impresión de una retirada de cariño y su carácter se modificará; no se atreverá a atraer hacia sí a sus padres que parecen no cuidarse de su existencia. El puesto que el niño ocupa en la familia, o el vivir entre hermanos muy brillantes, o pertenecer todos ellos al otro sexo, etc., tiene gran influencia en el origen del retraimiento y timidez. No podrá remediarse ésta, si no se intenta una acción modificadora del ambiente familiar.

Asimismo, ciertas actitudes de la familia, como críticas, ironías continuas, impacencias, minuciosidad, actitud de no dejar al niño que haga nada por sí mismo, etc., están impidiendo que el niño adquiera confianza en sí mismo y reforzando sus sentimientos de inferioridad. Si no se les hace comprender a los padres los mecanismos sutiles que influyen sobre la timidez, no se podrá esperar una verdadera recuperación.



c) Animarle directamente hacia la confianza en sí mismo y el éxito

No se trata de animarle por medio de palabras, pues el tímido no está convencido de sus cualidades. Necesita obtener resultados sensibles, para ir creyendo poco a poco en sus posibilidades.

Habrà que buscar nuevos caminos en los que pueda lograr algún éxito. A menudo, está deseoso de hacer cosas, pero no se atreve. Es preciso hacerle descubrir un talento o cualidad que no había experimentado hasta el presente; por ejemplo, un deporte o una actividad artística en que pueda triunfar delante de los demás.

Es importante además, habituarle al contacto social, proporcionándole ocasiones de relacionarse con otros y hacerse amigos. La vida escolar ofrece muchas posibilidades en este sentido; además de los grupos de trabajo, existen clubs y grupos de actividad extra-escolar en los que hay que tratar de introducirle, pues debido a su inhibición no suelen ser llamados ni escogidos por los compañeros.

d) Lo que no hay que hacer

No se debe presionar ni coaccionar al niño o adolescente tímido, a realizar cosas que no quieren hacer. No se puede violentar de repente la imagen de sí mismo; él se siente poco importante, sin valor, sin capacidad para el trato social; habrá que animarle y hacerle posible esto, evitando el arrojarle violentamente a la situación. En segundo lugar, no hay que hablarle de su defecto, ni llamarle la atención sobre la inhibición o timidez a que se ve sometido. Esto tenderá a acentuarle más la timidez, le confirma más su impresión de inferioridad. En este sentido, hay que evitar la educación de estos niños, por medio de amenazas, críticas, juicios desfavorables, etc. Lo que ellos necesitan es seguridad, optimismo, alabanza razonable; en una palabra, todo lo que proporciona confianza en sí mismo.