# O *perigo* da *hipertimidez no trabalho*

Fonte: DCI, São Paulo,6 set. Carreiras & Gestão, p. B-3.

*Dos males que afligem o homem moderno, a hipertimidez — ou, em estágio mais avançado, a fobia social — figura entre os mais prejudiciais ao desenvolvimento da atividade profissional e, por isso, pode reduzir e até imiabilizar qualquer possibilidade de ascensão na carreira. Esse transtorno caracteriza-se pela ansiedade que acomete pessoas em algumas situações sociais, a ponto de prejudicar sua atuação em público.*

Márcio Miranda

*Estimativas apontam que metade da população sofre de algum nível de timidez e que de 2% a 3% têm fobia social Aqui, porém, cabe uma explicação: a timidez nem sempre é patológica. Submetido a uma situação desconfortável, como uma palestra, alguém retraído sente-se ansioso por alguns minutos, mas logo adquire confiança. No caso do fóbico social, o quadro pode até piorar. Assim, a hipertimidez pode ser classificada de duas formas. A ocasional refere-se a situações específicas, quase sempre relacionadas ao desconhecido. A timidez severa, ou fobia social, caracteriza-se pela incapacidade de acionamento interpessoal O hipertímido, invarimebnenie, recusa-se a falar em público pois se julga o centro das atenções. Por isso, teme parecer ridículo. No ambiente de trabalho, o fóbico social é um profissional sem iniciativa, que tem dificuldade de expressar suas opiniões aos colegas e à chefia. Em uma reunião, mantém-se calado, à espera de que alguém peça a sua participação.*

*Normalmente, a timidez severa é detectada quando não há feedback, quando existe uma grande diferença entre o que a chefia pede e o que o funcionário faz, A timidez prejudica o desempenho profissional quando atrapalha o relacionamento interpessoal e ílimpede o acúmulo e a transmissão de conhecimento'". O problema é que, quase sempre, o hipertímido é tratado com carinho em demasia pelos colegas e pelos superiores hierárquicos, para quem a timidez faz parte do jeito de ser dele. Normalmente os companheiros têm dó dele, acham-no bonzinho. Esse comportamento só piora a situação.*

*Em excesso, a timidez impossibilita a ascensão na carreira, Não há lugar para inseguros, porém a timidez, quando detectada tio processo seletivo, riem sempre será determinante para eliminar um candidato, desde que o currículo seja bom. Se a vaga exigir exposição pessoal logo de cara, não será possível contratá-lo. Mas se a desinibição não for uma característica preponderante, o problema pode ser superado até que ele desenvolva plenamente as atividades para as quais será contratado. Para curar a timidez recomenda-se aos retraídos que se exponham em níveis cada vez maiores. A exposição faz com que eles desenvolvam a habilidade da comunicação e adquiram autoconfiança. A principal receita para que o tímido se desiniba é um curso de teatro nas horas vagas ou palestras informais a amigos e familiares. Para os patológicos, porém, os especialistas recomendam terapia comportamental e, em alguns casos, tratamento medicamentoso.*

- MÁRCIO MIRANDA

*O autor é presidente da Towsend Assessoria em Recursos Humanos*