

# V SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

18 a 19 de Fevereiro de 2016

## A TIMIDEZ COMO ANGÚSTIA SOCIAL

Guilherme Franco Viléla (Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR, Brasil).

Hélio Honda (Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR, Brasil).

contato: guifvilela@hotmail.com

**Palavras-chave:** Timidez. Angústia Social. Medo. Psicanálise. Narcisismo.

Timidez é um termo comumente utilizado no senso comum, sobretudo, pela literatura de autoajuda, para identificar uma parcela da população que apresenta dificuldade na interação social, e sofrem por conta disso. Lima (2013), por exemplo, relata que timidez designa um conjunto de manifestações fisiológicas, comportamentais e psíquicas similares a um temor, pois os sujeitos assim classificados evitam o contato com outras pessoas, ou seja, evitam interagir socialmente. O autor esclarece que a palavra timidez tem origem no latim *timidus*, que significa ter medo. *O Novo Dicionário da língua portuguesa* não se distancia dessas classificações, definindo como tímido aquele que tem temor; que é acanhado; receoso (FERREIRA, 1999). Essas indicações permitem-nos, portanto, vincular a timidez ao medo, ao temor.

Embora úteis para uma aproximação inicial ao tema, em geral os textos de autoajuda não apresentam bases teóricas claras, o que os tornam insuficientes para obtermos uma compreensão mais consistente sobre o fenômeno da timidez. Posto isso, pergunta-se, como a psicologia, uma ciência que objetiva a compreensão das vivências psíquicas do indivíduo, poderia contribuir no estudo do que denominamos de timidez? Esse fenômeno, apontado como medo ante a possibilidade de contatos sociais, é classificado como uma doença ou é algo que se inclui no que é considerado "normalidade"?

Dentre as diversas abordagens existentes no campo da psicologia, pudemos encontrar na psicanálise uma questão disparadora para o estudo desse fenômeno: uma opção diferente para tradução corrente do conceito alemão *Angst*. Esse termo, costumeiramente utilizado na psicanálise para designar angústia ou ansiedade, deveria ser traduzido, segundo Hanns (1996), como medo. Em suas palavras: "*Angst* significa medo. Geralmente indica um sentimento de grande inquietude perante ameaça real ou imaginária de dano" (HANNNS, 1996, p.62).

Vê-se, assim, que a palavra medo (*Angst*), base etimológica da palavra timidez, pode ser uma das variantes de tradução para um conceito central da psicanálise, o conceito de

## V SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

18 a 19 de Fevereiro de 2016

angústia, o que tornou possível iniciar uma investigação do fenômeno da timidez a partir da abordagem iniciada por Freud. Se direcionarmos agora esse medo para as relações sociais, é possível associar tal medo ou angústia (*Angst*) como resultado de interações sociais estabelecidas pelo sujeito denominado de tímido.

Isto posto, o objetivo aqui é verificar se a timidez pode ser concebida como uma modalidade de angústia social. Com esse intuito, a pesquisa foi desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico e de análise dos textos selecionados. Nesses métodos, além da leitura de várias obras de Freud, as quais permitiram maior sustentação teórica para realização do estudo, abordamos materiais já elaborados, como livros e artigos.

Para se chegar ao desenvolvimento específico, vemos como necessária uma prévia discussão a respeito do que é entendido como normalidade e patologia. Ceccarelli (2010) aponta que esse tema de caráter psicopatológico tem relação com o sofrimento que a sociedade causa nos homens desde épocas muito anteriores, e que nos dias de hoje, sofrer está cada vez mais enquadrado no campo da patologia. Um exemplo disso são os manuais diagnósticos e estatísticos de transtornos mentais (DSMs) que, a cada nova edição, aumentam gradativamente a classificação de comportamentos como patológicos, de modo pouco criterioso.

Direcionando essa visão crítica sobre o fenômeno da timidez, podemos analisá-lo de modo menos enviesado, levando em consideração o sujeito que está em sofrimento sem vitimá-lo. Freud (1970) também teve a pretensão de melhorar e desenvolver a classificação de doenças da época, pela primeira vez associando algumas delas à causas psíquicas, e não mais orgânicas. O autor também considerou que é característico de todo indivíduo ter certo grau de conflito em seu psiquismo, porém, acima de certa medida, esse grau alcança o campo das patologias.

Para contemplar o fenômeno denominado timidez, precisamos partir de conceitos básicos da teoria psicanalítica. Iniciaremos pela repressão, a qual Freud (1970) define como uma defesa psíquica frente a desejos insuportáveis, a fim de excluí-los da consciência por serem contrários a suas ideias morais. Esses desejos são oriundos do próprio corpo, e estariam baseados em pulsões.

A pulsão, para Freud (2010c), visa aliviar a tensão corporal, na maioria das vezes, por meio da satisfação sexual. A libido, movida por esta pulsão, é caracterizada por Freud (2010a) como uma energia que flui constantemente, dando-nos a possibilidade de aliviar as

## V SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

18 a 19 de Fevereiro de 2016

excitações, contanto que tenha algum destino. Dentre os possíveis destinos, a pulsão poderia ser investida em algo externo, como o social, tão importante na constituição do psiquismo; ou internamente, nas próprias ideias, por exemplo, voltando-se neste caso para o próprio sujeito (narcisismo). Em última instância, caso esta libido não seja investida em nenhum objeto e não percorra o caminho narcísico, ou seja, não realize o desejo por meio do investimento em algo, de modo geral, a excitação pulsional flutuante dá início à angústia.

Sobre a angústia, conforme apontam Mello Neto e Martinez (2002), foram criadas duas teorias. Na primeira teoria, a angústia resulta na repressão, pois consistiria num excesso de excitação flutuante gerado pela libido ali insatisfeita, uma forma de sintoma. Já na segunda, temos o contrário, pois a angústia aparece como causa da repressão, o que resulta também em sintomas. Ainda no âmbito dessa segunda teoria, para diminuir os danos internos, Freud (2014) aponta que o *Eu*, instância responsável pela busca de satisfação, emite o chamado sinal de angústia como um aviso, antecipando reações que podem ser prejudiciais.

Tendo em vista o sinal de angústia, é possível pensar em um mecanismo iniciado em decorrência desse alerta para recolher a libido em conflito e, ainda assim, sustentar a timidez na normalidade? A inibição parece ser uma resposta, pois consiste numa forma de defesa atenuada se comparada à repressão. Se desta tende a resultar sintomas, na forma do retorno do reprimido, a inibição é compreendida por Freud como um mecanismo psíquico normal, uma vez que o *Eu* seria capaz de dominar o excesso pulsional, proporcionando-lhe outros destinos, isto é, outras aplicações da energia pulsional não necessariamente patológicas. A partir desse mecanismo, poderíamos pensar no tímido como aquele em quem excitações pulsionais despertadas por percepções advindas da realidade externa desencadeariam um alerta, um sinal de angústia, que acionaria no *Eu* mecanismos visando inibir a libido nascente. Em outras palavras, poder-se-ia pensar que tais mecanismos inibitórios seriam excessivos na pessoa tímida, isto é, que, devido a certa sensibilidade própria a tais indivíduos, que precisaria ser esclarecida, sinais de angústia seriam desencadeados frente a percepções de pequena monta, levando a intensificação dos mecanismos inibitórios da libido.

Mas qual seria o motivo para esse sujeito angustiar-se frente ao mundo externo que o levaria a intensificar a operação desses mecanismos inibitórios? Segundo Freud (2010b), as relações sociais são, em princípio, a principal fonte de nossas angústias. Apesar disso, algumas pessoas tendem a lidar com essa angústia com maior intensidade, destacando-se da maioria. Esse pode ser o caso dos denominados tímidos que, por razões advindas da infância,

## V SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

18 a 19 de Fevereiro de 2016

passaram a encarar os contatos sociais com maior receio. Com base em Freud (2011a), podemos dizer que esse temor é proveniente de relações anteriores que, por serem angustiantes e difíceis de suportar, geraram no psiquismo uma conjugação de defesa frente a estímulos iguais ou semelhantes às já percebidas. No caso da timidez, essa defesa seria uma inibição exacerbada, retirando a pulsão de seu destino e deixando-a livre.

Visto isso, resta-nos questionar: qual o destino dessa libido que se encontra desprendida? Diante das várias opções que a psicanálise nos oferece, o narcisismo é um conceito que nos possibilita refletir sobre um direcionamento libidinal desviado do mundo externo.

Como o investimento narcísico é um investimento no próprio *Eu* (FREUD, 2010a), o sujeito se sentiria mais confortável ao escolher ele mesmo como objeto, livrando-se das angústias sociais. Essa maior satisfação em si, ainda que dentro de padrões considerados normais, pode gerar um ciclo vicioso, pois quanto mais se sente protegido nele mesmo, mais se afasta da sociedade, voltando-se novamente para o *Eu*. Isso explicaria o distanciamento dos ditos tímidos quanto às outras pessoas por uma via não patológica.

É plausível que esse funcionamento tenha origem na infância, pois algo que causou desprazer nesse indivíduo, como um desamparo derivado dos cuidadores, por exemplo, resultou em angústia. Essa angústia, marcada em seu psiquismo, posteriormente teria sido evitada por mecanismos inibitórios acionados por um alerta (sinal de angústia). Em consequência, como mecanismo preventivo, a inibição pouparia o indivíduo de invasão por angústia, evitando que ele se angustiasse novamente, mas tendo como preço o investimento interno (fantasia) da libido flutuante, voltando-a para o próprio *Eu* (narcisismo). Esse último mecanismo pode ser fruto do desamparo sofrido em seu desenvolvimento, pois direcionando seu desejo para si, tem-se também um meio para suprir a falta de amor, o que, consequentemente, tornar-se-ia um instrumento que propicia comodidade frente às angústias da vida cotidiana.

Para finalizar, pode-se dizer que a investigação da timidez a partir da abordagem psicanalítica permitiu várias reflexões prováveis, justamente por seu grande leque, que permite a articulação e a análise de diversos conceitos. No entanto, pesquisas futuras, com maior disposição de tempo, são essenciais para o fortalecimento ou revisão das hipóteses aqui levantadas. Seriam interessantes, sobretudo, análises clínicas do fenômeno conhecido como timidez, proporcionando um ponto de vista mais próximo da realidade desses sujeitos.

# V SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

18 a 19 de Fevereiro de 2016

## Referências

CECCARELLI, P. A patologização da normalidade. **Estudos de Psicanálise**, Belo Horizonte, n.33, 2010.

FERREIRA, A.B.H. **Novo Dicionário da Língua Portuguesa**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FREUD, S. Cinco lições de psicanálise, Leonardo da Vinci e outros trabalhos. In: **Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud**. v.11. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1970. p.01-38.

FREUD, S. Introdução ao Narcisismo, Ensaio de Metapsicologia e outros textos. In: **Obras Completas de Sigmund Freud**, vol. 12. Tradução Paulo Cezar de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010a. p.06-37.

FREUD, S. Inibição, Sintoma e Angústia. In: **Obras Completas de Sigmund Freud**, vol. 20. Tradução Paulo Cezar de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2014. p. 09-98.

FREUD, S. Mal-estar na civilização. In: **Obras Completas de Sigmund Freud**, vol. 21. Tradução Paulo Cezar de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010b. p. 10-89.

FREUD, S. Três Ensaio sobre a Teoria da Sexualidade. In: **Um caso de Histeria. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade e outros trabalhos**. Rio de Janeiro: Imago, 2010c. p.74-137.

FREUD, S. Psicologia das Massas e Análise do Eu. In: **Obras Completas de Sigmund Freud**, vol. 15. Tradução Paulo Cezar de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011a. 100 p.

HANNS, L. **Dicionário comentado do Alemão de Freud**. v.1. Rio de Janeiro: Imago. 1996.

LIMA, G. **Timidez: vencendo o inimigo interior**. Salvador, 2013. Disponível em: <[books.google.com.br/books?isbn=8591464435](http://books.google.com.br/books?isbn=8591464435)> Acessado em: 20 de Julho de 2014.

MELLO NETO, G; MARTINEZ, V. Angústia e sociedade na obra de S. Freud. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.7, n.2. p. 41-52, 2002.