



## FAMIPED

### Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

## Situación embarazosa: reflexiones sobre la timidez

**Autor/es:** Luis Juan Salamanca (17 años)

[Volumen 5. Nº1. Marzo 2012](#) [1]

*En ese momento parece que todos los ojos habidos y por haber están puestos en ti. Todos ríen y se burlan. Ya da igual sobre qué; solo quieres que acabe. Un extremado calor irreal empieza a ascender desde el pecho, pasando por tu cuello y llegando hasta los mofletes, que, de repente, se tornan colorados como los de un payaso. Justo lo que crees que eres ahora mismo. Tu frente se humedece, cubriéndose de un sudor frío que, poco a poco, irá poblando también otras regiones de tu cuerpo. Tu cerebro sufre un cortocircuito, se bloquea, y cualquier pensamiento nuevo o en proceso es destinado al olvido o, al menos, a la espera. No hay nada que puedas hacer por evitarlo.*

*Todas las demás emociones quedan de lado, ahuyentadas por una nueva: la sensación del ridículo. El tiempo se ralentiza más y más hasta hacer que cada fracción de segundo parezca eterna. Deseas con todas tus fuerzas desaparecer, esfumarte, despertarte de la pesadilla; pero todo es inútil. Sientes cómo disminuyes de tamaño; te encoges a la vez que el resto del mundo crece y crece, te rodea y se cierra sobre tu cabeza, impidiendo cualquier posible escapatoria, oprimiéndote contra ti mismo.*

*La vista se vuelve borrosa. Ya no ves nada concreto, sino una gran masa que se cierne sobre ti. Te sientes impotente, inútil, insignificante, dolorido, enfadado con el mundo y también contigo mismo. La lengua ha sido encadenada; las palabras no salen y, si lo hacen, son incoherentes, estúpidas, haciendo que la situación se agrave aún más.*

*Poco tiempo después, todo termina. Tu colapso se va reduciendo lentamente al mismo tiempo que tratas de ocultarte del mundo. Pasado un tiempo parece que, al fin, todo ha pasado a la historia, pero te equivocas; ese recuerdo se encerrará en una celda dentro de tu cabeza y arrojará la llave lejos, muy lejos, lo suficiente como para que, a partir de entonces, de vez en cuando, podamos recordar todo lo que pasó, cómo nos sentimos y por qué lo hicimos. A partir de ahora será nuestro compañero de viaje, nuestro "Pepito Grillo", uno más dentro de todos aquellos que poco a poco se van acumulando en nuestra memoria.*

La timidez, ese gran interrogante que a tantas personas afecta, ya sea positiva o negativamente, en todo el mundo. Unos la tienen muy presente, otros la tienen pero no la quieren, y los últimos la encerraron y se tragaron la llave. Sin embargo, al reflexionar sobre el tema, me encuentro con un problema: se trata de que no tengo ni idea de lo que es realmente esa timidez. ¿Qué será eso que, en un concurso de escritura, me llevó a decirles a mis padres que lo que me preocupaba no era perder, sino ganar, por tener que leer el relato en público? ¿Es una personalidad? ¿Es una idea? ¿Un estado de ánimo?

Tras mucho pensar, he llegado a la conclusión de que no es nada. Es nada más y nada menos que una ilusión que nos provocamos a nosotros mismos, una orden que nos damos. Ya que, ¿quién dice que hablar en público sea algo malo o por lo que sentir vergüenza sino nosotros mismos?

Es en nuestro interior donde surge todo, donde, en el momento de hablar en público, de mostrar nuestros sentimientos, miedos..., aparece "Pepito Grillo" para susurrarnos: "No lo hagas, creerán que eres tonto", y entonces, nosotros, pobres ilusos, le hacemos caso y nos quedamos sentados en nuestra cómoda, pero aburrida,

## Situación embarazosa: reflexiones sobre la timidez

---

butaca, viendo como otra persona sale en nuestro lugar.

No podremos superar nuestros miedos hasta que no nos demos cuenta de esto, y lo comprendamos realmente; hasta que entendamos que no hay nada de malo en hacer muchas cosas que no hacemos por el temor a quedarnos solos, a que se rían de nosotros y luego se vayan por su lado; hasta que no asimilemos que es quedándonos sentados como, antes o después, todos los demás dejarán de fijarse en nosotros.

Yo, ahora, lo comprendo y, poco a poco, lo supero. Frase sin sentido, porque en el fondo...No se puede superar algo que nunca ha existido.