

Benessere con noi e con gli altri | Personalità

Timidezza Non è un difetto, va compresa e valorizzata

Nel suo saggio recente, lo psichiatra Massimo Ammaniti, professore emerito all'Università Sapienza di Roma, getta una nuova luce sulla modalità di stare al mondo che fu di Charles Darwin e che appartiene a tante persone geniali, creative e sensibili

di **Ettore del Capitano**

In un mondo che premia chi si espone, parla, si mostra e conquista spazio, la timidezza sembra quasi un difetto da correggere. Eppure, come racconta Massimo Ammaniti, tra i principali studiosi italiani dello sviluppo psicologico e delle relazioni affettive, questo tratto della personalità non è un difetto. Lo psichiatra, professore emerito di Psicopatologia dello sviluppo alla Sapienza di Roma, nel suo libro *Il coraggio di essere timidi* (Raffaello Cortina Editore) invita a reconsiderarla. Non va eliminata. Non è una debolezza. È una dimensione profonda dell'esperienza umana. Va compresa e, in molti casi, valorizzata.

La differenza con ansia e paura

La timidezza è una delle tante possibili modalità di stare al mondo. Come scrive l'autore, si tratta di «stati d'animo presenti sin dall'infanzia e che poi riguardano anche altre fasi del ciclo vitale». Non a caso, una quota significativa della po-

polazione ne fa esperienza, anche se con intensità diverse. Per lo psicologo Philip Zimbardo riguarderebbe addirittura il 40% degli americani.

Non è un argomento nuovo. «Già nel 1872 Charles Darwin, padre della teoria dell'evoluzione, nel suo libro *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, scrisse un capitolo di grande interesse e attualità sulla vergogna, la timidezza e la modestia», si legge nel saggio. «È ben nota la timidezza di Darwin, che lo spingeva a evitare conferenze e incontri pubblici, e che addirittura lo penalizzò facendogli ritardare la pubblicazione del libro che lo avrebbe reso famoso in tutto il mondo»: *Sull'origine delle specie*, il caposaldo dell'evoluzionismo.

Uno degli aspetti più interessanti del volume di Ammaniti è la distinzione tra timidezza, paura e ansia. Spesso li confondiamo, ma non sono la stessa cosa. La timidezza è associata soprattutto allo sguardo degli altri, al timore del giudizio. «Come scrive Darwin, è legata a una particolare sensibilità nei confronti delle opinioni degli altri, che

si tratti di estranei o di persone familiari, ma non sempre si associa alla paura e all'ansia», continua lo psichiatra.

Nell'epoca dei social si entra in crisi

È un tratto amplificato dal contesto sociale. Ed è proprio nella società contemporanea che si entra maggiormente in crisi. Viviamo nell'epoca dell'esposizione continua, dei social, della visibilità come valore. Ammaniti descrive bene questo scenario: «La vita quotidiana è all'insegna dell'apparire e del mostrarsi per ottenere riconoscimenti». In un contesto così, chi

Come Margherita Buy

Vincitrice di sette David di Donatello e otto Nastri d'argento, l'attrice Margherita Buy, 64 anni, ha parlato in un'intervista al quotidiano *Repubblica* della sua timidezza: «Non mi sono mai sentita strana. Il mio carattere non l'ho mai vissuto come un handicap. Non è un atteggiamento né una malattia».



è più riservato rischia di sentirsi fuori posto, quasi invisibile.

Eppure, proprio questa invisibilità può nascondere una forza silenziosa. Il timido non segue il ritmo frenetico dell'esibizione, ma coltiva una profondità diversa. «Vive ritirato perché non ha fiducia nella disponibilità e nella comprensione degli altri e allo stesso tempo anela a essere accettato e riconosciuto», dice lo psichiatra. È una tensione interna che molti conoscono bene: il desiderio di relazione e, insieme, la difficoltà a esporsi.

Dal punto di vista del benessere psicologico, questo conflitto è centrale. **Non si tratta di "guarire" dalla timidezza, ma di trovare un equilibrio.** Perché la timidezza non è sempre un limite: può essere anche una risorsa. Lo dimostra la storia di molte persone creative e brillanti, capaci di trasformare la propria riservatezza in concentrazione, sensibilità, capacità di osservazione.

Quando chiedere un supporto psicologico

La timidezza è uno spettro. Esistono forme leggere, che convivono serenamente con una buona vita sociale, e forme più intense, che possono diventare limitanti. In alcuni casi, «avvicinarsi a sconosciuti e parlare con loro... diventa motivo di ansia e addirittura di paura». È qui che può essere utile un supporto psicologico, per evitare che la chiusura si trasformi in isolamento.

Ma anche nelle sue forme più difficili, la timidezza racconta qualcosa di prezioso: una sensibilità particolare, una maggiore attenzione agli altri, una profondità emotiva che spesso sfugge a chi vive sempre in superficie. Non è un caso che Ammaniti sottolinei come possa favorire «certe doti personali di consapevolezza di sé e di riflessione».

Nel lavoro sul benessere personale, questo cambia la prospettiva: non si tratta di diventare estroversi a tutti i costi, ma di riconoscere il proprio modo di stare nel mondo. Accettare la propria timidezza significa anche smettere di combatterla come un nemico e iniziare ad accoglierla. Forse, allora, la vera sfida non è smettere di essere timidi. È imparare a esserlo senza vergogna. ●

Matia Zoppellaro